ቅፅ ፩/1 ቁጥር ፩/1

ወርሃዊ ሰኔ
፳፻፲፪ / 2012
ዓ.ም

እንቀየ

ዲጂታል መፅሔት

ሊያገኙን ከፈለጉ ከታች ያሉትን አይከኖች ይጫኑ!



መፅሄቱን ለጓደኞችት ለመጋበዝ ይህንን ይጫኑት



ማውጫ

የሚፈልጉትን ርዕስ በመጫን ወደ ፅሁፉ መሄድ ይችላሉ

press the button



...አንድ ነገር ስንተገብር የሚዲያ ሰበር ዜና ወይም የጋዜጣ የፊት ገፅ ላይ ቢወጣ የሚያኮራን ከሆነ እናድርገው ቢያንስ ግን የሚያሳፍረን ተግባር አናድርግ ...

እንቅህ - በመጀመሪያ የእንቅህ ዲጂታል መፅሄት የአነቃቂ ክፍል እንግዳ በመሆንህ በመፅሄቱ ስም በጣም አመሰግንሀለው። ወደጥያቄዎቹ ከመግባቱ በፊት ግን እስኪ ሲሳይ ምህረትን ለአንባቢያን አስተዋውቅልኝ፤ሲሳይ ምህረት ማነው??

ሲሳይ - ሲሳይ በሳሪስ አከባቢ ከዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ላይ ካሉ ቤተሰቦች የተገኘ በትምህርት በጣም የሚያምን የነበረ እና በአካውምቲንግ እና ፋይናንስ ዲግሪ በመያዝ ለአምስት አመት በባንክ የሰራ ከዛም የሕይወት አላማውን ፈልጎ ካገኘ ቡኋላ በኔትወርክ ማርኬቲንግ ቢዝነስ ውስጥ በስልጠና እና በማማከር አገልግሎት ለሰባት አመት የሰራ፤አሁንም በመስራት ላይ ያለ ሰው ነው።

እንቅህ - እሺ ሲሳይ ምን አይነት ሰው ነው??

ሲሳይ - በርግጥ ስለራስ ፀባይ መናገር ይከብዳል መናገር ካለብኝ ግን ሲሳይ ከልጅነቱ ጀምሮ መጠየቅ የሚወድ፣ተፈጥሮን የሚያደንቅ፣ከራሱ ጋር ብዙ ጊዜን የሚያሳልፍ፣ከአላማው ቆራጥ፣ጓደኞቹን የሚያከብር እና ማህበራዊ ህይወት ላይ ንቁ የሆነ፣ብዙ ስህተትን የሰራ ነገር ግን ከራሱ ይቅርታ እያደረገ ከስህተቱ እየተማረ ወደፊት የሚሄድ ትልቅ ህልም ያለው ሰው ነው።

እንቅህ - አሁን ወደምትሰራው ስራ ለመግባት ምን አነሳሳህ??

ሲሳይ - ወደ ኔትወርክ ማርኬቲንግ እንድገባ ያደረገኝ ባንክ ውስጥ እየሰራው የገንዘብ ችግሬን መፍታት አለመቻሌ ነበር።ትምህርት ህይወቴን እንደማይቀይረው የገባኝ ዘግይቶ ነው።ትምህርት አይጠቅምም ማለቴ ሳይሆን፤እኔ የማስበውን ግብ ግን ተቀጥሬ ማሳካት አልቻልኩም ነበር።የኔትወርክ ማርኬቲንግ የቢዝነስ እድል አንድ ጓደኛዬ ነበር የሰጠኝ ከዛም "The power of vision" የተባለ በዶክተር ማይልስ የተፃፈ መፀሀፍን አነበብኩ ከዛም የህይወት አላማዬን በደንብ ሳጣራ የኔ የህይወት አላማ ሰዎች በአላማ፣በተስፋ እና ህይወትን ወደው እንዲኖሩ ማሰልጠን እና ማስቻል ነው ብዬ አመንኩ።ያንንም በቢዝነስ ውስጥ እያሳካው ቆየው፤አሁን ደግሞ እንደኔ ተመሳሳይ ራዕይ ካላቸው የቡድን አባላቶቼ ጋር በመሆን ብሬክ ስሩ የተባለ በስልጠና ላይ የሚሰራ ኩባንያ አቋቁመን በመስራት ላይ እንገኛለን።

አሳጠቃልለው ወደዚህ ሙያ እንድገባ ያደረገኝ አንደኛው የራሴን የግል ሕይወት ለማሸነፍ ሲሆን ወደማማከሩ አገልግሎት የገባሁት ደግሞ የተፈጠርኩበት የህይወት አላማዬ ይሄ ነው ብዬ ስላመንኩ እና ስሰራውም ስለሚያስደስተኝ ነው።

እንቅህ - በጣም እድለኛ ነህ ብዙ ሰዎች በህይወት የሚያስደስታቸውን እየሰሩ አይኖሩም።ወደቀጣዩ ጥያቄ ስሄድ ውድቀት በህይወትህ ሲያጋጥምህ ምን ታደርጋለህ??

ሲሳይ - በህይወት ውስጥ ሁሉንም ነገር ትቼ ያለ አላማ ደስ የሚይል ህይወትን ኖሬ አውቃለው፤ቢሆንም ከጊዜያት ቡኋላ የተረዳሁት ነገር አንድ ሰው ፈጣሪ ሲፈትነው ከፈተናው ጋርም መውጫውን እንደሚያዘጋጅለት ነው።ፈተና ማለት አንድ ሰው ለጠየቀው ጥያቄ መልስ እስኪያገኝ ድረስ ያለው ሂደት ነው።አስረኛ ፎቅ ላይ ለመውጣት ብንፈልግ በሂደቱ ውስጥ ብዙ ዋጋ እንከፍላለን፤ዋናው ነገር ግን አልፈዋለው ብሎ አስቦ ደጋግሞ መሞከር ነው።ከውድቀት ለመነሳት ስናስብ

1 .ስለፈተና ያለንን አመለካከት ማስተካከል አለብን ፈተና ሊያሳድገን እና ጥሩ ቦታ ሊያደርሰን የሚችል ነገር እንደሆነ ማመን አለብን።

2 .ተስፋ ማድረግ መቻል አለብን።ከውድቀት ቡኋላ ማሸነፍ እንዳለ ማመን ያስፈልጋል።

3 .ከፍ የሚጠበቀውን ነገር ማወቅ አለብን-አስራ ሰባት ጊዜ የወደቀ ሰው አስራ ስምንት ጊዜ መነሳት ከቻለ ነው ውድቀትን ማሸነፍ የሚችለው።

እንቅህ - ሰሞኑን ከ15-25 ዓመት የእድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ወጣቶች ጭንቀት ውስጥ እየገቡ እና እራሳቸውን እያጠፉ እነደሆነ እየሰማን ነው ከዛም በተጨማሪ ሁሉም ነገር ተሟልቶላችውም ምንም እርካታ የሌላቸው ልጆችን እናስተውላለን የሆርሞን ችግሩ እንዳለ ሆኖ ሰዎች ከገቡበት ችግር እና ጭንቀት እንዴት እራሳቸውን አነቃቅተው መውጣት ይችላሉ?? ከፍ ማህበረሰብም እንፃር ድብርት ነው ይለቅሀል ይባላል እንጂ በትኩረት አይታይም እና ከዚህም ጋር አገናኝተህ ሀሳብህን ብትነግረን።

ሲሳይ - ጥሩ ጥያቄ ነው ያነሳሽው ሰው በዋናነት ወደዚህ ምድር የመጣበትን የህይወት አላማ ማወቅ አለበት፤የደስተኛ ህይወት ምንጩ ዕራዕይ ነው።በተጨማሪም ሰው የስጋ፣አይምሮ እና መንፈስ ውህድ ነው።ስለዚህ ጭንቅላታችንን እና መንፈሳችንን ማስጠበቅ ላይ በደንብ መስራት ይጠበቅብናል።



ይህንንም ለማድረግ ሰዎች

1.የሚያዩትን እና የሚያዳምጡትን ነገር መምረጥ አለባቸው።ስለህይወት በጎነት የሚያወሩ ሙዚቃዎች፣መዝሙሮች፣መንዙማዎች፣የቲቪ ፕሮግራሞች እና ፊልሞችን ማየት አለባቸው።

2.መንፈሳቸውን በስነስርአቱ መመገብ አለባቸው።በየትኛውም ሀይማኖት ውስጥ ቢሆኑም ወደ ፈጣሪያቸው መቅረብ እና መንፈሳቸውን መግራት ይኖርባቸዋል። ይሄም ከሀኪና ወቀሳ የፀዳ እና የተረጋጋ ህይወት እንዲኖሩ ይረዳቸዋል።

ቅድም እንደጠቀስኩት ሰው የስጋ፣አይምሮ እና መንፈስ ውህድ ነው ስለዚህ በህይወቱ ውስጥ ደስተኛ የሁነ ኑሮን እንዲኖር የሚያደርገው የነዚህ ተመጣጥኖ መገኘት ነው፤ያኔ በውስጡ ያለውን አምቅ ሀይል መጠቀም ይችላል።

ድብርት ከስንት አንዴ ሲከሰት የሚያጋጥም ነገር ነው ሊባል ይችላል ምክንያቱም ህይወት ሁልጊዜ ደስታ ማለት ብቻ አይደለም፤ብዙ ነገር ያጋጥመናል። ነገር ግን በተደጋጋሚ የሚደብረን ከሆነ አንድ ልክ ያልሆነ ነገር አለ ማለት ነው።በሪሞት ቲቪ ቀይረን የምነፈልገው ቦታ ላይ እንደምናደርገው ሁሉ ስሜቶቻችንንም የምንፈልገው ጣቢያ ላይ ማቆየት ይኖርብናል። ፍቅር፣ደስታ፣ሰላም ያለበት ጣቢያ ላይ ሆነን ግን በመሀል የሚያጋጥመን ብዥታ ህይወትን ሙሉ የሚያደርጋት እና እኛንም የሚያጠነክረን ነገር ነው ብዬ ነው የማምነው።ድብርት በማህበረሰባችንም ውስጥ ትኩረት የሚሰጠው ነገር አይደለም ሰው ከበላ ከጠጣ በቂ ነው ተብሎ ይታሰባል።ነገር ግን በግሎባላይዜሽን ዘመን ፍላጎት እና ስሜቶቻችንን እቤት እና ሰፈር ውስጥ ብቻ ገድበን ልናስቀምጥ አንችልም።ደግሞ ውስጣችን የሚፈልገውን ነገር በማፈን እየተነጫነጭን ከመኖር አንድ ጊዜ ተጋፍጠን በማህበረሰባችንም ውስጥ ያለውን ልማድ ለመልካም ነገር ከሆነ መስበር መቻል አለብን።extraordinary life ለመኖር extraordinary commitment ያስፈልጋል ብዬ አምናለው።

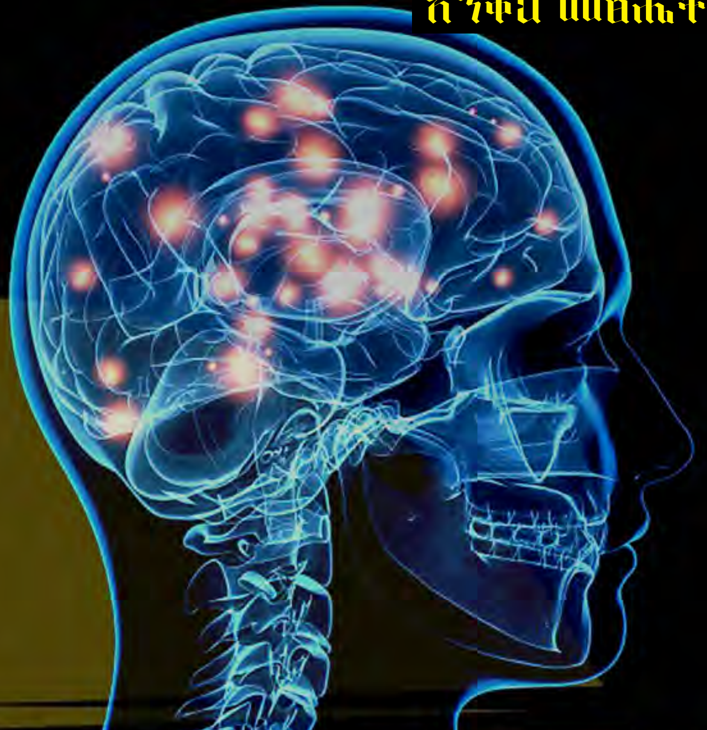
<u>እንቅህ -</u> የህይወት መርሆቹ የምትለውን ብታካፍለን??

<u>ሲሳይ -</u> መርህ ከትርጓሜ ይጀምራል እኔም በመጀመሪያ ስለ ህይወት ያለኝን እይታ ላጋራችሁ- ህይወት ምርጫ ኛት፣ሂደት ናት፣ ውብ ናት ብዬ አምናለው።

ምርጫ ናት ስል- የምኖረውን ህይወት የመምረጥ መብት አለኝ ማለት ነው።ሁሉም ሰው በህይወት ከፈጣሪ የተሰጠው ጥልቁ ስጦታ መምረጥ መቻሉ ነው።

ሂደት ናት ያልኩት ከትላንት ዛሬ ተሽዬ ከተገኘው በአንድ ጊዜ ፐርፌክት መሆን ባይችልም እራሴን በሂደት እያሻሻልኩ የምፈልግበት ቦታ መድረስ እችላለው ማለት ነው።ውጤት በሂደት የሚመጣ ነገር ነው። ሌላው ህይወት ውብ ናት፤እያንዳንዱ ነገር ማግኘቱም ማጣቱም እያንዳንዱ ነገር ውብ ነው ብዬ አስባለው። በተጨማሪም ህይወትን ሊያጣፍጡ ይችላሉ ብዬ የማስባቸው ደግሞ ሌሎች መርሆች አሉኝ።

- በፈጣሪ ማመን
- ባለቤቱ የህይወቱ ወሳኝ ሰው ናት የሚል አቋምም አለኝ
- ሁላችን ወደዚህ ምድር የመጣነው ውብ ህይወትን ልንኖር ነው ብዬ አምናለው
- ለራስ መታመን ለስኬት ቁልፍ ነው ብዬ አምናለው
- የተፈጥሮን ህግ ያወቀ ብዙ አርቀት ይጓዛል ከተፈጥሮ የተጋጨ ይወድቃል
- የማስተዋል አቅምን ከሁሉም ነገር በላይ መጠቀም መቻል
- ፍቅር፣ጨዋታ እና ምስጋና የህይወት ቀመሞች ናቸው
- ከመካመድ በፊት መውጣት



እንቅህ- ከህይወት ልምድህ በመነሳት ፅናት ላንተ ምን ማለት ነው??

ሲሳይ- ፅናት ማለት አንድ ሰው የሚፈልገውን ነገር ለማግኘት በተስፋ የሚያደርገው ጉዞ ሲሆን በሀሳብም በተግባርም በቀጣይነት ግቡን ለማሳካት መስራት መቻል ነው፡፡ ሌላው ሰው ለመፅናት

1.የሚፈልገውን ነገር በግልፅ ማወቅ መቻል አለበት

2.ተስፋ ሊኖረው ይገባል

በዚሁ አጋጣሚ መጨመር የምፈልገው ሀሳብ አንድ ሰው ሁለቱንም መሆን ካልቻለ እና መምረጥ ካለበት ጎበዝ ከሚሆን ይልቅ ፅኑ ቢሆን የተሻለ ነው ምክንያቱም ፅናት በሂደት ሁሉንም ሊያስገኝ የሚችል ነገር ነው፡፡

እንቅህ ቀንህን በምን አይነት መንገድ ታሳልፋለህ??በየቀኑ የምታደርጋቸውንና አግዘውኛል የምትላቸውን ነገሮች ብታጋራን፡፡

<u>ሲሳይ-</u> በጠዋት በመጀመሪያ የማደርገው ነገር የምስጋና ደብተሬ ላይ ለተደረጉልኝ ነገሮች ሁሉ ምስጋናን እፅፋለው፡፡በማስቀጠል እፀልያለው ከዛም በሂወቴ እንዲሆንልኝ የምፈልገውን ግቦቼን፣ህልሞቼን እና ለነሱ የሚያስፈልገውን የልቦና ውቅር (paradigm shift) በድጋሚ እፅፋለው፡፡ ስለዚህ በጠዋት ተነስቼ አይምሮዬ እና መንፈሴ ላይ ከሰራው ቡሀላ ነው ወደ ሌላ ስራ የምሸጋገረው፡፡ቀናቶቼ በዋነኛነት የሚይዙት ለህልሜ የሚያስፈልጉኝን ስራዎች፣በቢዝነሴ ላይ የሚያስፈልጉ መሰረታዊ ስራዎች፣ባለትዳር እና የሁለት ልጆች አባት ነኝ ስለዚህ ከቤተሰቤ ጋር የማሳልፈው ጊዜም መሰረታዊ ነው፣ባለኝ ትርፍ ጊዜ ደግሞ ግጥም እፅፋለው፣ሙዚቃ አዳምጣለው፣ፊልም አያለው ነገር ግን የማያቸው እና የምሰማቸው ነገሮች ሁሉ የተመረጡ እና ስለህይወት ቀናነት የሚያወሩ መሆን አለባቸው፡፡ ዋናው ነገር ግን በቀን ውስጥ ምንም ቢፈጠር ለሕልሜ የሚጠቅም አንድ ነገር ሳለደርግ አልውልም፡፡

ይህንን ቃለ መጠይቅ በድምፅ ለማግኘት





አንቅህ- ፊልም እና ሙዚቃ መርጬ ነው የማየው ብለኸናል እና ሌላ ዘውግ ያላቸው ለምሳሌ አሳዛኝ ፊልሞችን ማየት ምን አይነት ተፅእኖ አለው ብለህ ታስባለህ??

ሲሳይ- የሰው ልጅ ደጋግሞ በሚያያቸው ነገሮች ህይወቱ ተፅዕኖ ውስጥ ይወድቃል። በተለይ ረጅም ደቂቃ ደጋግመን የምናያቸው ነገሮች ንቁ የአይምሯችንን ክፍል(conscious mind) በማለፍ ህይወታችንን የሚቆጣጠረውን ድብቁን የአይምሮ ክፍል(subconscious mind) ፕሮግራም ያደርጉታል ስለዚህ እንደዚህ አይነት ቀና ያልሆኑ፣አስፈሪ እና መጥፎ ነገርን የሚያወሩ ፊልሞችን በተደጋጋሚ የምናይ ከሆነ ሳናስበው ወደዛ ነገር መሳብ እንጀምራለን።

የሚያዳምጧቸውን ሙዚቃዎችንም መምረጥ አለባቸው ያልኩት ከምን አንፃር መሰለሽ ሰው ስለፍቅር ደጋግሞ የሚሰማ ከሆነ ፍቅር በደንብ ይሰማዋል ስለዚህ ስለጥላቻና ስለሌላ ነገርም ደጋግሞ ይሚያዳምጥ ከሆነ በዛ ስሜት ውስጥ ይሆናል ማለት ነው። ለዚህም ነው በጦርነት ጊዜ ሽለላ እና ፉከራ ይደረግ የነበረውም ሰዎችን ወደጀግንነት ስሜት ውስጥ ለመክተት ስለሚያስችል።

ስለዚህ ስለፍቅር ሰላም እና ደስታ የሚሰብኩ ሙዚቃዎችን ማዳመጥ በዛ ሀይል ውስጥ መቆየት እንድንችል ይደርጋል።

ብዙ ጊዜ የፍቅር ዘፈን የምንላቸው በውነት የፍቅር ዘፈን አይደሉም ስለ ፍቅር ከተዘፈነ ስለ አብሮነት ነው መሆን ያለበት እንጂ ስለመለያየት አይደለም። ፊልሞቻችንም ህይወትን በተነሳሽነት እንድንኖራት የሚያደርጉ መሆን መቻል አለባቸው።

ብዙ ጊዜ ፊልሞቻችን ድሀን የሚያበረታቱ እና ሀብታም ክፉ እንደሆነ የሚሰብኩ ናቸው።ስለ አገልግሎት እና ስለመቻል ሳይሆን ሰቆቃዊ ህይወትን ብቻ የሚያሳዮ ይሆናሉ፤ድሀዎችን የማንገስ፣በጣም ድፍረት በተሞላበት መልኩ ሴቶችን ገንዘብ ወዳድ ብቻ አድርጎ ማቅረብ የመሳሰሉት ስለ ህይወት ቀና ነገርን አይነግሩንም በውነቱ ሴቶች ሁሉም እንደዛ አይደሉም ሀብታሞችም እንደዛ አይደሉም።

ስለዚህ የአይምሮ አሰራር ደጋግመን የምናየውን ነገር እንድናምን ስለሚያደርገን ደጋግመን የምናያቸው ነገሮች ላይ መጠንቀቅ አለብን።ስማችንም እኮ ስማችን ሆኖ የቀረው ደጋመን ስለሰማነው ነው።

አንቅህ- በህይወትህ ዉስጥ ተፅዕኖ የፈጠረ ወይም አረአዬ ነዉ የምትለዉ ሰዉ አለ?

ሲሳይ- የኔ አርአያ እና ምሳሌዬ ነፃነት ዘነበ ይባላል ሂፕኖቴራፒስት ነዉ በብዙ መልኩ ህይወታችን ተመሳሳይ ነዉ እሱም እንደኔ ከድህነት ዉስጥ ወቶ ህልሙን በተግባር መኖር የቻለ ሰው ነው። ሲቸግረኝ የማማክረዉ ጓደኛዬም ስለሆነ በቅርበት ምን አይነት መርሆች ቢከተል፤ምን አይነት ተግባሮች ቢያረግ ነዉ ለዚህ የበቃዉ እያልኩ ምከተለዉ አረአያ ማረገዉ ሰዉ እሱን ነዉ።



አንቅህ- ወደ ግል ሂወትህ እንግባና ምን ያዝናናህል ምንስ ያስከፋሀል?

ሲሳይ-አንደኛ ለብቻዬ መሆንና በፀጥታ ጊዜን ማሳለፍ ፣ ተፈጥሯዊ ቦታዎችን ማየት ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ ፣ ግጥም መፃፍ ሌላ ደሞ ከምወዳቸዉ ሰዎች ጋር መጫወት ጊዜን ማሳለፍ በጣም ነዉ ምወደዉ። የምከፋው ደሞ ሰዎች በሚጠብቁት ወይም እኔ መሆን አለብኝ ብዬ በማስበዉ ቦታ መገኘት ካልቻልኩ ነው ።

አንቅህ-ቅድም ስታጫዉተን ሁለት ልጆች አሉኝ ብለሀል አሁን እነሱ ፲፰ (18) አመት አልፉዋቸል የራሳቸዉን ዉሳኔዎች የሚያደርጉበት ዕድሜ ላይ ናቸዉ ብለን እናስብና እስኪ ምከራቸዉ፤ምንብለህ ልትመክራቸው ትችላለህ??

ሲሳይ- በርግጥ ልጆቼ ፲፰ ሲሞላቸዉ አዲስ ምመክራቸዉ ነገር ይኖራል ብዬ አላስብም ምክኒያቱም እኔም ባለቤቴም ካሁኑ እያስተማርን እየመከርን ነዉ ያለነዉ ምናልባት ማስታወስ ቢያስፈልግ ግን 'ፈጣሪ በናንተ ትልቅ አላማ አለዉ ወደዚህ ምድር የመጣችሁት ለምድር ትልቅ ነገር ልታበረክቱ ነዉ።

ሂወትን የምትጀምሩበት ራሳችሁን ችላችሁ መብረር የምትችሉበት ሰዓት ስለሆነ ፈጣሪን አስቀድሙ፣ የሂወት አላማችሁ ትልቅ እንደሆነ ተገንዘቡ፣ ለምትፈልጉት ነገር ሁሌ በአላማ ስሩ፣ እድገት ያለዉ በሂደት ነዉና የሚገጥሟችሁን ችግሮች እየፈታችሁ በጥቂት በጥቂት ማደግን ተለማመዱ እና ሂይወት ዉብ ስለሆነች ኑሩባት' እላቸዋለሁ።

አንቅህ- እዚጋ አንዴ ልመልስህ እና ቅድም የህይወት መመሪያዎቼ ናቸዉ ብለህ ካስቀመጥካቸዉ መሀል ባለቤቴ በሂወቴ ዉስጥ ቁልፍ ሰዉ ናት የሚል ሀሳብ አለ እና እስኪ ግንኙነት ዉስጥ ሰዎች ሲገቡ እንዴት ነዉ መጀመሪያ አካባቢ የነበረዉን ፍቅር እና መተሳሰቡን አቆይተዉ ወደ ትልቁ ነገር ወደ ትዳር የሚቀይሩት?? በዛ ዉስጥስ እንዴት ነዉ ደስተኛ ቤተሰብ መስርተዉ ደስተኛ ሂይወት መኖር የሚችሉት?

ሲሳይ- ሰዉ ወደ ግንኙነት ዉስጥ እና ወደ ትዳር ሲገባ ቤዚካሊ የሚፈልገዉን የሚኖርበት መሆን መቻል አለበት ከዛ አንፃር ለኔ በጣም ወሳኝ የሚሆነዉ ብዬ የማምነዉ ሰዎች ወደ ግንኙነት ሲገቡ ራሳቸዉን ሆነዉ ቢቀርቡ፤ራሳቸዉን ሚወዳቸዉ ሰው አግኝተዉ ቢያገቡ እላለሁ።

> ከኛ የሚጠበቀውን ነገር ማወቅ አለብን-አስራ ሰባት ጊዜ የወደቀ ሰው አስራ ስምንት ጊዜ መነሳት ከቻለ ነው ውድቀትን ማሸነፍ የሚችለው።



ብዙ ጊዜ የፕሮሞሽን ጊዜዎች ይበዛሉ አትራክት ለማረግ የማናረገዉን እና የማንሆነዉን ነገር ሆነን እንቀርባለን ግን እየቆየን ስንመጣ ትርፉ ድካም ነዉ ሚሆነዉ ያ ድካም እንዳይመጣ ቀድመን ራሳችንን ሆነን መቅረብ በጣም መሠረታዊ ነገር ነዉ።

ሌላው ደግሞ ለመስጠት መግባት አለብን፤የፈለገ ያክል ሌላ ሰዉ ቢሰጠን በርግጥ ደስ ይለናል ነገር ግን በመስጠት ከሚገኘው ጥልቅ ደስታ ጋር ጭራሽ አይገናኝም ሁሉም ሰው ለዚ ራሱን አዘጋጅቶ ወደግንኙነት ቢገባ መልካም ነዉ። ከዛ በተጨማሪ የትዳር አጋር ማለት በቃ ሁሉ ነገር ነዉ እና ሰዉ ትኩረት አርጎ ያንን ሰዉ ካከበረ ከወደደ ሌላዉ ቀላል ይሆንለታል አጠገቡ ሰዉ እንዳለዉ ብቻዉን እንዳልሆነ የሚያይበት መንገድ ነው ትዳር ማለት።

የትዳር አጋር በሂወት ዉስጥ በጣም ደስ የሚሉ ነገሮችን የምታገኚበት ነገር ነዉ ፍቅርን፣ መተጋገዝን፣ የበረከቶች ሁሉ በረከት የሆኑትን ልጆች ፣ የምናገኝበት ነዉ የበረከቶች ምንጭ ማለት ነዉ።

እራሱንም ከዝሙት ሚጠብቅበት ሚደሰትበት እንጂ ሚፀፀትበት እንዳይሆን የሚያረገዉ ነዉ ከነዚ ሁሉ አንፃር በሂወታችን ዉስጥ ወሳኝ ሰዉ የትዳር አጋራችን መሆኑን/መሆኗን መረዳት መቻል አለብን"

አንቅህ- በቀጣይ ከሲሳይ ምን እንጠብቅ?

ሲሳይ- በቀጣይ ከሲሳይ......... አሁን እየሰራሁት ያለሁትን የብሬክስሩ የስልጠና ፕሮግራም ማስፋት፣ በኦንላይንም በአካልም ተጠናክሮ ሚሄድበትን መንገድ ማመቻቸት። ሌላው ሲሳይ ለትዉልድ የሚተርፍ የማማከር እና የስልጠና ስራ የሚሰራ ዩኒቨርሲቲ ከቅን ቡድን ጋር የማቋቋም እቅዱ እውን እስኪሆን ድረስ ይሰራል። ከዛ በተጨማሪ ስለህይወት ውበት የሚያወሩ ሲዲዎች ፣ መፀሀፍቶች ፣ የቲቪ ቶክ ሾዉ የመሳሰሉትን በሂደት በሂደት ለህዝቡ የማድረስ ዕቅዶች አሉን ከቡድን አጋሮቼ ጋር በጋራ በመሆን።

አንቅህ- እሺ እኔ ጥያቄዎቼን ጨርሻለው አንተ ቀረ የምትለው ሀሳብ ወይም ማስተላለፍ የምትፈልገው መልዕክት ካለ ግን እድሉን ልስጥህ።

ሲሳይ- ማስተላለፍ የምፈልገው ነገር- ሁሉም የሰው ልጅ በአጋጣሚ ወደዚህ ምድር አልመጣም፤ፈጣሪ ለትልቅ አላማ ከብዙ ሀይል እና ስጦታዎች ጋር ነው ወደዚህ ምድር ያመጣው ስለዚህ በህይወት ብዙ ጥያቄዎች መመለስ ቢኖርበትም እያንዳንዱ ሰው ግን እኔ ለምንድን ነው ወደዚህ ምድር የመጣሁት የሚለውን ጥያቄ መመለስ መቻል አለበት። በተለይ ወጣቶች አስበን እና መርጠን ህይወታችንን መኖር መቻል አለብን።

እኔ ማን ነኝ የሚለውን ጥያቄ በየትም በየትም ብለን መመለስ ይጠበቅብናል። ለሙከራ ተብሎ የተፈጠረ ሰው የለም ሁላችንም አንድ ህይወት ነው ያለን ስለዚህ ብወድቅስ በማለት እየፈራን እና እየተንቀጠቀጥን መኖር የለብንም። ህይወትን ልንኖራት ይገባል፤ ሁላችሁም ወስናችሁ ህልማችሁን ኑሩ።

ምስጋናዬ ደግሞ በመጀመሪያ ፈጣሪ እግዚያብሄር ድንቅ አድርጎ ስለሰራኝ እና ለህይወት አላማው ስላመጣኝ አመሰግንዋለው ፣ ከልጅነቴ ጀምሮ እርዳታዋ ሳልተለየኝ ድንግል ማርያምም ምስጋናዬን አቀርባለው፣ ወላጆቼን እና በዙሪያዬ ያሉ ቅን ሰዎችን ሁሉ ማመስገን እፈልጋለው፣ ባለቤቴ ህልሜን አምና አብራኝ ስለሆነች እና የህይወትን ድንቅ ነገሮች ሁሉ ስላጋራችኝ አመሰግናለው፣ እናንተም የመፅሄታችሁ እንግዳ ስላደረጋችሁኝ አመሰግናለው።

አንቅህ- እሺ እኔም ግዜህን ሰተህ ይህንን ብዙ ጠቃሚ ነጥብ የተነሳበት ቃለመጠይቅ ስላደረክ በድጋሚ በመፅሄቱ ስም አመሰግናለው። ምናልባት ሊያናግሩህ ለሚፈልጉ ሰዎች አድራሻህን ከፅሁፉ በታች እናስቀምጣለን። እናመሰግናለን።

አድራሻ ይህንን ይጫኑት





ይህንን ቃለ መጠይቅ በድምፅ ለማግኘት





እንቅህ ገበታ





በወቅታዊ ውሁኔታ ቤት ውስጥ እየተዝናናኑ ስናሳልፋ የሚመገቡት ችብስ እንዳያወፍሮት ሰግተዋል?? በዛሬው አምድ ጤናማና ለውፍረት የማያጋልጥ ስናክ ይዤላችሁ ቀርቤያለው፤ጤናማ አመጋገብ ዘመናዊነት ነው ሞክረው ይዝናኑበት።

ጉከሞሊ በገብስ ከተዘጋጀ ቺፕስ ጋር (guacamole with rye chips)

ጉከሞሊ የሜክሲኮ የምግብ አይነት ነዉ። የምግቡ ዋነኛ ግብዓት አቮካዶ እና የገብስ ዱቄት ሢሆን አቮካዶ የመጥፎ ኮሌስትሮልን መጠን በሠውነታችን ለመቀነስ የሚመከር ፍራፍሬ ሢሆን የገብስ ዱቄት ደግሞ ከስንዴ ወይም ፉርኖ ዱቄት በተለየ በሠውነታችን ያለውን የስኳር መጠን ይቆጣጠራል በተጨማሪም ገብስን መጠቀም የርሀብ ስሜት በመቀነስ አላስፈላጊ የሆነ ዉፍረትን ለመቀነስ ይረዳል። ገብስ ከሌሎች ዳቦን ለመስራት ከምንጠቀማቸዉ እህሎች የተሻለ ጠቀሜታ እንዳለው በሳይንስ የተረጋገጠ ነው።

የገብስ ቺብስ ለመስራት የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገሮች

1 ኩባያ የገብስ ዱቄት

½ ኩባ ያውሀ

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ቅመም (ደርቆ የተፈጨ ዝንጅብል እና ነጭ ሽንኩርት)

1 የሻይ ማንኪያ ጨው (እንደፍላጎት)

1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ የተፈጨ

1 የሻይ ማንኪያ ሰሊጥ ጥሬ

1 የሻይ ማንኪያ ተልባ ጥሬ

በጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ከላይ የተጠቀሱትን ይዘቶች በማቀላቀል ለዳቦ ከሚያስፈልገው ትንሽ ወፈር ያለ ሊጥ እናገኛለን።



እናገኛለን።ሊጡ እንዲብ ላላ ለ 5ደቂቃ ያክል ከጠበቅን በኋላ ሊጡን በቀጭኑ በመደመጥ በምንፈልገው መጠን መቆራረጥ (የአልሙኒየም ወይም የመጋገሪያ ወረቀት ካላችሁ እዛ ላይ ዳምጦ መቁረጥ ስራዉን ለማቅለል እስከነወረቀቱ ለማስገባት) ቁርጥራጮቹን የመጋገሪያዉ ትሪ ላይ ዘይት ቀብቶ በማድረግ ከ 5-10 ደቂቃ ማብሠል ደረቅ ሢል አዉጥቶ ማቀዝቀዝ

ጉከሞሊዉን ለመስራት የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገራት

2 ትልቅ አቮካዶ

1 መካከለኛ ቲማቲም

1 ቀይ ሽንኩርት ሽንኩርት

5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ፍሬ ቃሪያ

1 ፍሬ ሎሚ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

ቲማቲሙን ሁለት ቦታ ቆርጦ ፍሬውን ማዉጣት በመቀጠልም በትንንሽ መጠን መክታተፍ ቃሪያዉን አቮካዶዉን ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱንም በተመሳሳይ ከትፎ ከጨዉ እና ከሎሚው ጋር በአንድ ጎርጎዳ ሣህን ውስጥ በማደባለቅ።የምትወዱትን አይነት ቅመማቅመም መጨመር ይቻላል።

ቀድሞ ከተሠራው ቺፕስ ጋር አንድላይ በማቅረብ አቅርቦ መመገብ እንችላለን ።

አዘጋጅ ፡- የአብስራ መኮንን



ፊደል መንግሥት ነው ፥ መንግስትም ፊደል ነው!

" ፊደል ሐውልት ነው ሐውልትም ፊደል ነው ፊደል መልክ ነው መልክም ፊደል ነው ፊደል አባት ነው አባትም ፊደል ነው ፊደል ልጅ ነው ልጅም ፊደል ነው ፊደል ወሰን ነው ወሰንም ፊደል ነው ፊደል ዓላማ ነው ዓላማም ፊደል ነው ዓላማ የኩራት ምልክት ነው ኩራትም ነፃነት ነው ነፃነት መንግስት ነው መንግስትም ኃይል ነው የኃይል መገለጫ መንገስ ነው የሕዝብ ክብሩ ንጉሥ ነው የንጉሥ ክብሩ የሕዝብ ብዛት ነው የሕዝብ ብዛት የንጉሦች ንጉሥ መባልን ያመጣል የማንኛውም ነገር መጠቅለያ ፊደል ነው! ፊደል ካለው መንግሥት አለው መንግሥት ሲጠፋ ፊደልም አብሮ ይጠፋል! "

ምንጭ: የካም መታሰቢያ ከአስረስ የኔሰው

ሀ	ሁ	ሂ	ሃ	ሄ	ህ	ሆ		[]	አ	ቡ	ጊ	ዳ	ሄ	ው	ዞ
ለ	ሉ	ሊ	ላ	ሌ	ል	ሎ		[]	በ	ጉ	ዲ	ሃ	ዌ	ዝ	ዡ
ሐ	ሑ	ሒ	ሓ	ሔ	ሕ	ሖ		[]	ገ	ዱ	ሂ	ዋ	ዜ	ዥ	ሖ
መ	ሙ	ሚ	ማ	ሜ	ም	ሞ		[]	ደ	ሁ	ዊ	ዛ	ዤ	ሕ	ጦ
ሠ	ሡ	ሢ	ሣ	ሤ	ሥ	ሦ		[]	ሀ	ዉ	ዚ	ዣ	ሔ	ጥ	ጮ
ረ	ሩ	ሪ	ራ	ሬ	ር	ሮ		[]	ወ	ዙ	ዢ	ሓ	ጤ	ጭ	ዮ
ሰ	ሱ	ሲ	ሳ	ሴ	ስ	ሶ		[]	ዘ	ዡ	ሒ	ጣ	ጬ	ይ	ኮ
ሸ	ሹ	ሺ	ሻ	ሼ	ሽ	ሾ		[]	ዠ	ሑ	ጢ	ጫ	ዬ	ክ	ኾ
ቀ	ቁ	ቂ	ቃ	ቄ	ቅ	ቆ		[]	ሐ	ጡ	ጪ	ያ	ኬ	ኽ	ሎ
በ	ቡ	ቢ	ባ	ቤ	ብ	ቦ		[]	ጠ	ጩ	ዪ	ካ	ኼ	ል	ሞ
ቨ	ቩ	ቪ	ቫ	ቬ	ቭ	ቮ		[]	ጨ	ዩ	ኪ	ኻ	ሌ	ም	ኖ
ተ	ቱ	ቲ	ታ	ቴ	ት	ቶ		[]	የ	ኩ	ኺ	ላ	ሜ	ን	ኞ
ቸ	ቹ	ቺ	ቻ	ቼ	ች	ቾ		[]	ከ	ኹ	ሊ	ማ	ኔ	ኝ	ሶ
ኀ	ኁ	ኂ	ኃ	ኄ	ኅ	ኆ		[]	ኸ	ሉ	ሚ	ና	ኜ	ስ	ሾ
የ	ዩ	ዪ	ያ	ዬ	ይ	ዮ		[]	ለ	ሙ	ኒ	ኛ	ሴ	ሽ	ዖ
ነ	ኑ	ኒ	ና	ኔ	ን	ኖ		[]	መ	ኑ	ኚ	ሳ	ሼ	ዕ	ፎ
ኘ	ኙ	ኚ	ኛ	ኜ	ኝ	ኞ		[]	ነ	ኙ	ሲ	ሻ	ዔ	ፍ	ጾ
አ	ኡ	ኢ	ኣ	ኤ	እ	ኦ		[]	ኘ	ሱ	ሺ	ዓ	ፌ	ጽ	ቆ
ከ	ኩ	ኪ	ካ	ኬ	ክ	ኮ		[]	ሰ	ሹ	ዒ	ፋ	ጼ	ቅ	ሮ
ኸ	ኹ	ኺ	ኻ	ኼ	ኽ	ኾ		[]	ሸ	ዑ	ፊ	ጻ	ቄ	ር	ሦ
ወ	ዉ	ዊ	ዋ	ዌ	ው	ዎ		[]	ዐ	ፉ	ጺ	ቃ	ሬ	ሥ	ቶ
ዐ	ዑ	ዒ	ዓ	ዔ	ዕ	ዖ		[]	ፈ	ጹ	ቂ	ራ	ሤ	ት	ቾ
ዘ	ዙ	ዚ	ዛ	ዜ	ዝ	ዞ		[]	ጸ	ቁ	ሪ	ሣ	ቴ	ች	ኆ
ዠ	ዡ	ዢ	ዣ	ዤ	ዥ	ዦ	ዧ	[]	ቀ	ሩ	ሢ	ታ	ቼ	ኅ	ጶ
ደ	ዱ	ዲ	ዳ	ዴ	ድ	ዶ	ዷ	[]	ረ	ሡ	ቲ	ቻ	ኄ	ጵ	ፆ
ጀ	ጁ	ጂ	ጃ	ጄ	ጅ	ጆ	ጇ	[]	ሠ	ቱ	ቺ	ኃ	ጴ	ፅ	ፓ
ገ	ጉ	ጊ	ጋ	ጌ	ግ	ጎ	ጓ	[]	ተ	ቹ	ኂ	ጳ	ፄ	ፒ	ጆ
ጠ	ጡ	ጢ	ጣ	ጤ	ጥ	ጦ	ጧ	[]	ቸ	ኁ	ጲ	ፃ	ፔ	ጅ	ኦ
ጨ	ጩ	ጪ	ጫ	ጬ	ጭ	ጮ	ጯ	[]	ኀ	ጱ	ፂ	ፓ	ጄ	እ	ቦ
ጰ	ጱ	ጲ	ጳ	ጴ	ጵ	ጶ	ጷ	[]	ጰ	ፁ	ፒ	ጃ	ኤ	ብ	ጎ
ጸ	ጹ	ጺ	ጻ	ጼ	ጽ	ጾ	ጿ	[]	ፀ	ፑ	ጂ	ኣ	ቤ	ግ	ጶ
ፈ	ፉ	ፊ	ፋ	ፌ	ፍ	ፎ	ፏ	[]	ፐ	ጁ	ኢ	ባ	ጌ	ድ	ሆ
ፀ	ፁ	ፂ	ፃ	ፄ	ፅ	ፆ		[]	ጀ	ኡ	ቢ	ጋ	ዴ	ህ	ዎ
ፐ	ፑ	ፒ	ፓ	ፔ	ፕ	ፖ									

ፊደላት የየራሳቸው ትርጓሜን የያዙ ሲሆን ብዙዎቹ ፊደላት እንደየ ቅርፃቸው ህቡእ የሆነውን የአምላክን ስሞች የያዙ ናቸው። ለዓብነትም ያክል የተወሰኑትን እናያለን።

1. (ሄ) ብሂል ሕልው እግዚአብሔር (ሃገራኤል)
2. (ቤ) ቤት ብሂል ባዕል እግዚአብሔር (ብትራኤል)
3. (ሔ) ሔት ብሂል ዝኩር እግዚአብሔር (ሐይመታኤል)
4. (ዛ) ዛይ ብሂል ዝኩር እግዚአብሔር (ዝማኤል)
5. (ሜ) ሜም ብሂል መሐሪ እግዚአብሔር (መዝራታኤል ፣መራሁታኤል)

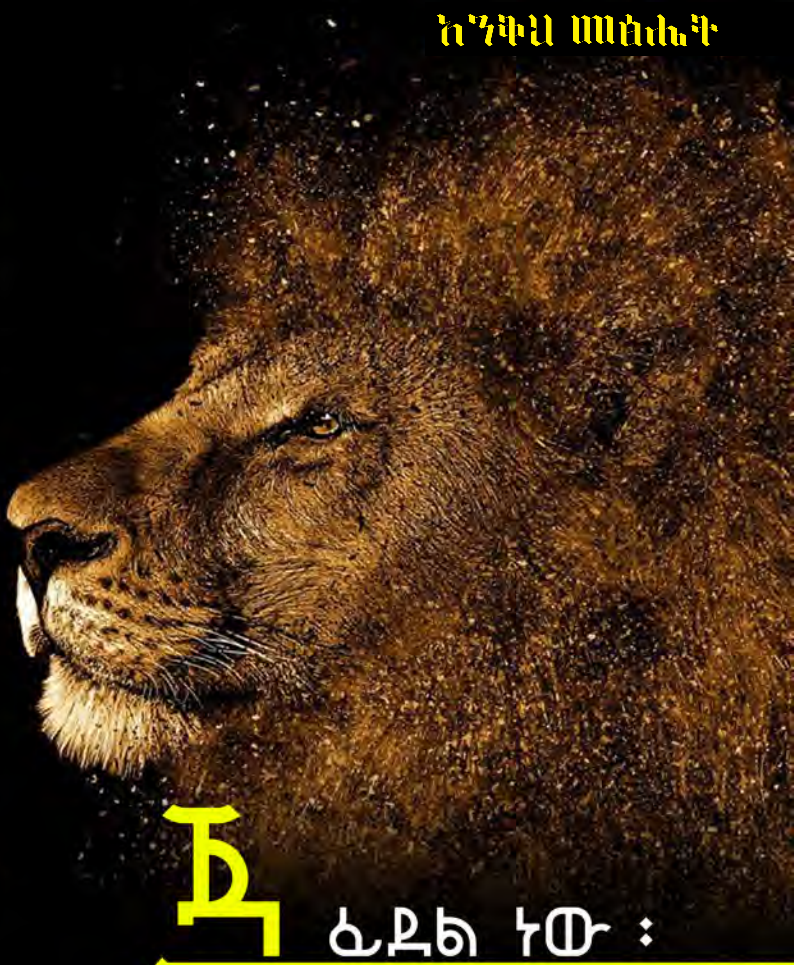
ሌሎች ፊደላት ከመፈጠራቸውም ቀድም ብለው ከ አዳም ዘመን ጀምሮ እንደ ጠልሰም ሲያገለግሉ እና ሲተላለፍ የነበሩ የፊደል አካላት አሉ። የተለያዩ ነገስታትም እንደ አርማነት ይጠቀሙባቸው ነበር። እኔና እናንተ ባለንበት ዘመን በአገልግሎት ላይ ባይታይም የጥንት አያት አባቶቻችን ግን ውስጠ ሚስጥሩ ተገልጦላቸው ሲመሩባቸው ከነበሩ ፊደላት መካከል የተወሰኑትን እናያለን።

(ቆ፣ቶ፣ጀ) የነዚህ ፊደላት ህቡእ ስራ ለዘመናት አባቶች ሲጠቀሙበት የኖሩ ሲሆን አሁን ግን በገጠሪቱ የኢትዮጵያ ክፍል ብቻ አልፎ አልፎ ጥቅም ላይ ይውላል።



በትር--በዘመን ነቢይ ሙሴ

ቀ በትርን ፈጣሪ ለአዳም ሰርቶ የሰጠው ሲሆን ሲወራረስ መጥቶ ሙሴ የኤርትራን ባህር የከፈለበት እንዲሁም ከሱ በፊት የዮቶር የጥበብ ምንጭ የነበረ እንደሆነ እና ሙሴም ከዮቶር ብልሀትን እና ጥበብን ሲማር ከሱ የወረሰው እንደሆነ አባቶች እንዲሁም ስለ ቀ በትር በጥልቀት ያጠኑት እነ ሀኪም አበበች በስፋት ይናገራሉ። ዮቶር ደግሞ ኢትዮጵያዊ መሆኑ አጀብ ያስብላል።
ዘጸአት 4:2፤ እግዚአብሔርም፦ይህ በእጅህ ያለው ምንድነው?አለው።እርሱም፦በትር ነው አለ።
ዘጸአት 4:17፤ይህችንም ተአምራት የምታደርግባትን በትር በእጅህ ያዝ።
ሙሴም በመፅሀፍ ቅዱስ በተፃፈው መሠረት በፈርኦን ላይ አምላክ ተደርጎ በእግዚአብሔር እስኪሾም ድረስ ብዙ ገቢረ ተአምራትን ፈፅሞባታል።
ዘጸአት(Exodus) 14:16፤አንተም በትርህን አንሣ ፥ እጅህንም በባሕሩ ላይ ዘርጋ ፥ ክፈለውም ፤ የእስራኤልም ልጆች በባሕሩ ውስጥ በየብስ ያልፋሉ።
ዘጸአት(Exodus) 14: (21-22) ፤ሙሴም በባሕሩ ላይ እጁን ዘረጋ ፤ እግዚአብሔርም ሌሊቱን ሁሉ ጽኑ የምሥራቅ ነፋስ አምጥቶ ባሕሩን አስወገደው ፥ ባሕሩንም አደረቀው ፥ ውኃውም ተከፈለ። የእስራኤልም ልጆች በባሕሩ መካከል በየብስ ገቡ ፤ ውኃውም በቀኛቸውና በግራቸው እንደግድግዳ ሆነላቸው።
እነዚህንና ሌሎችም ተአምራትን በበትሯ አድርጓል ሙሉ ምዕራፋን ማንበብ ከበቂ በላይ ነው። ታድያ ይች በትር ከሙሴ በኋላ ለመጨረሻ ጊዜ የታየችው በንግስት ኢተያ ዘመን እንደሆነ ታሪክ ይናገራል ። አባቶችም ይቺ በትር በጣና ሀይቅ ካሉት ገዳማት በአንዱ ትገኛለች ሲሉ እንደ ሀኪም አበበች ያሉ ሰፊ ጥናት ያኪያሄዱ አጥኚዎች ደግሞ በጣና ሀይቅ ውስጥ ነው ይሉናል። ይህንንም ሲያስረዱ ኢተያ በታንኳ ጣናን ስታቋርጥ በባዕዳን ስለተከበበች ከነሱ ቅርሶችን ለማትረፍ ታንኳዋን እንዳሰመጠቻትና እራሷን እንዳጠፋች፤ቀ በትርንም ይዛት እንደሰመጠች የናገራሉ።
ስለ ቀ በትር ይህን ካልኩዋቹ ሌላው በ ህቡእ ፊደልነት የሚታወቀው እስከ ንጉስ ጃንሆይ ድረስ መምጣት የቻለው



ጃ ፊደል ነው ፡

#ጃ ከከበሩ የእግዚአብሔር ህቡዕ ስሞች አንዱ ነው። ልፋፈ ፅድቅ ላይ የእግዚአብሔርን ስሞች ሲተነትን አብሮ ይተነትነዋል። ከዛም በተጨማሪ በዘፋችንም ውስጥ ይህንኑ ዓንድምታ እንዲይዝ አድርገን ስንጠቀምነት ቆይተናል።

" ..... በተስፋዋ ምድር
እንዲፈፀም ቃሉ
ሞፈሩን ያዙና
ይቅር ተባባሉ
ጃ..... "
#ጃ ያስተስርያል !

አለም የተሰራችው በቃል ነው ቃል አቅም አለው ቃል ጉልበት ነው ቃል ድርጊት ነው ታዲያ እነዚ ቃላት ተጠብቀው ለትውልድ ይተላለፉ ዘንድ ፊደላት አስፈላጊ ስለሆኑ ፊደላትን ኪቃንቱ ፈጥረው ሰጥተውናል። ፊደል ላንድ አገር ባህል ወግ ትምህርት አወቃቀር የመንግስት ስርአት ወዘተ… ሰፊ ድርሻን የሚይዝ ነገር ነው። ለዛም ነው ሁላችንም ፊደላችንን እና በውስጣቸው ያለውን ሀይል ማወቅ የሚጠበቅብን። ሀገራችንን ለማወቅ፣ታሪኳን ለመመርመር እና ለማስተዋወቅ ቋንቋ ተቀዳሚውና ወሳኝ ነገር ነው። ፊደላት ደግሞ የቋንቋ የጀርባ አጥንት እንደመሆናቸው የምንሰጣቸው ቦታ በኛም ሆነ በመጪው ትውልድ ልብ ውስጥ ጥልቅ መሆን ይጠበቅነታል። ያኔ ስለሀገራቸሀው ቅድስና ከተረዱት ጥቂት ሰዎች ውስጥ እንቆጠር ይሆናል።
ለሀገራችን ጠያቂ አስተዋይና የሚገነባት ትውልድ እንፍጠር፡!!!

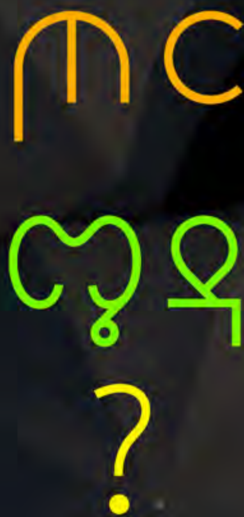
አዘጋጅ ሚካኤል

መነሻ ሀሳብ --ራፋቶኤል



ወደ ማውጫው ለመሄድ ይህንን ይጫኑት







አለማችን አብዛኛውን ጊዜ በ ሁለት ፅንፍ ሀሳቦች የተወጠረች ናት። ሁሌም አንድ የመነጋገሪያ ርዕስ ሲነሳ ከአመለካከታችን፣ከአኗኗራችን፣ከባህሪያችን፣ከማንነታችን እና ከምንኖርበት ማህበረሰብ አንፃር አንዱን ፅንፍ ይዘን እንድንቆም እንገደዳለን። ለውሳኔ በመቸገር መሀል ሰፋሪ የምንሆን ሰዎች ብንኖርም ውስጣችን ግን አንዱን ሀሳብ ለመምረጥ መስፈርቶቹን ማቅረቡን አያቆምም። በዚህ አምድ በሚነሱት ሀሳቦች እራሶትን ከአንዱ ፅንፍ ያገኙታል። ለሚፈጠርቦት ማንኛውም ጥያቄ ከታች የምናስቀምጠውን አዝራር (በተን) በመንካት ባለሀሳቦቹን ማናገር ይቻላል።

#መደበኛ ስርአት

ይህ የአኗኗር ዘይቤ አትክልት፣ስጋ እና የእንስሳት ተዋፅዖዎችን መመገብ እና የቆዳ ምርቶችን ለተለያዩ አልባሳት፣ ጌጣጌጥ ፣ ጫማ እንዲሁም ለቱሪዝም መስህብነት መጠቀምን ያጠቃልላል። ይህ ዘይቤ በውስጡ በርካታ ጥቅሞች አሉት። በተለይ ብዙ ጊዜያቸውን በመንቀሳቀስ ለሚውሉ እንዲሁም የጉልበት ስራ ለሚሰሩ ሰዎች ይህ ዘይቤ ተመራጭ የአመጋገብ ስርአትን ይይዘል።ሰውነታችን ከባድ ስራ ሲሰራ እና ሲንቀሳቀስ የሚያቃጥለው ካሎሪ በጣም ብዙ ነው፤ የወጣውን ሀይል የሚመልስልን ብቸኛው የምግብ ምንጭ ደግሞ የእንስሳት ውጤት ነው።

ብዙ ሰዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያደርጋሉ በጣም የሚገርመው ግን ሰውነታቸው ላይ የሚታየው ለውጥ የሚፈልጉትትን ያህል አይደለም ምክንያቱም የሚመገቡት ምግብ ከእንቅስቃሴው በማይተናነስ ሁኔታ ተፅዕኖ አለው። ለዚህም ተመራጭ የሆኑት በውስጣቸው ጥሩ የንጥረ ነገር ይዘት ያላቸውን ምግቦች መመገብ ነው።አንድ አባባል አለ <<ያለ ስራ ቢቀመጥ የሚያረጀው ብቸኛ ነገር የሰውነት ክፍላችን ነው።>> በመሆኑም የሰውነታችንን እድሜና ጤንነት ለመጠበቅ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ እናደርጋለን ይህንን በማድረግ ያወጣነውን ጉልበት የሚተኩልንን የእንስሳት ውጤቶች በመጠቀም ደግሞ ጤናችንን መጠበቅ ይኖርብናል።

የእንስሳት ውጤቶን መጠቀም ከሚሰጠን ዋና ዋና ጥቅም መካከል አንዱ ከሌሎች ምርቶች ለማግኘት የማንችላቸውን ንጥረ ነገሮች በቀላሉ ማግኘት እንድንችል ማድረጉ ነው። ብዙዎች እንስሳትን እና ከእንስሳት ውጤቶች የሚገኙትን ንጥረ ነገሮች በሌላ ነገር መተካት እንደሚቻል ይገልጻሉ ነገር ግን ተፈጥሯዊ በሆነ ይዘቱ እና በእኩል መጠን መተካት አይቻልም ።

*ቬጋኒዝም

ምንም አይነት የእንስሳት ተዋፆኦ ለምግብነት ፣ ለልብስ ፣ለመዝናኛ ወዘተ አገልግሎት አለመጠቀም ነው። የቬጋኒዝም ዋነኛ አላማው የእንስሳትን መብት መጠበቅ ለእንስሳት ደግነት፣ርህራሄ ፍቅርን ማሳየት ነው።

ይሄንን ሚያረጉ ሰዎች ቬጋን ብለን እንጠራቸዋለን ቬጋኖች ከስጋ በተጨማሪ ወተት፣እንቁላል፣ማር ከመሳሰሉት ምግቦች የራቁ ናቸው። እንዲሁም ከእንስሳት የተሰሩ አልባሳት እና ጫማዎችን አይጠቀሙም። ፈረስ፣በቅሎ፣አህያ አይጋልቡም በጋሪም አይሄዱም።
መቼም ይሄንን ነገር ሰምታቹ ማታቁ ከሆነ ማይረባ ፍልስፍና ነው... ቅብጠት ነው የመሳሰሉትን ነገር ልትሉ ትችላላቹ ነገር ግን እስኪ ወደ ልጅነት ጊዜቹ ልውሰዳቹ መቼስ በአመት በአል ቀን ዶሮ እና በግ ሲታረዱ አልቅሰናል ወፍ ሞታ አግኝተን በእምባ ቀብረናል ውሻችን ሞቶ በሀዘን ተቆራምደናል ይህ ሁሉ ነገር ሰው ስለሆናቹ ብቻ ሰዋዊነት በውስጣቹ ስላለ የትኛውም ፍጥረትን ስቃይ እንደራሳቹ ስቃይ ስለሚሰማቹ ነው።
ይህ የኑሮ ዘይቤ ተራ ፍልስፍና አይደለም። ሰው ስለሆንን ሰዋዊነታችን በሌሎች ፍጥረታት ላይ ማንኛውንም ስቃይ እንዳናደርስ ያደርገናል፤ ስቃይ ሲደርስባቸው ስናይም የምናዝነው ለዛ ነው።
ነገር ግን ካደግን በኃላ ገለን መብላታችን ልክ እየመሰለን ይመጣል ፡፡
ከተወለድን ጀምሮ አሁን እስካለንበት ጊዜ ድረስ የኛ በመሰሉን ነገር ግን የኛ ያልሆኑ አስተሳሰቦችን እንድንይዝ ተደርገናል። ከዚህ በፊት እዚህ ምድር ላይ የኖሩ ሰዎች ለራሳቸው በመሰላቸው፣በመረጡት እና በተጉዋዙበት መንገድ

ወደ ማውጫው ለመሄድ ይህንን ይጫኑት



። ለምሳሌ ብሮክሊ የተባለው አትክልት ጥሩ የሆነ የፕሮቲን ይዘት እንዳለው እና ስጋን መተካት እንደሚችል የነገራል። በተግባር ስናየው 100 ግራም ብሮክሊ 2.8 ግራም ፕሮቲን ይይዛል ነገር ግን 100 ግራም ስጋ 26.1 ግራም የፕሮቲን ይዘት አለው እንግዲህ አንዲት ሴት በእርግዝና ወቅት በቀን ከ75-100 ግራም ፕሮቲን እንድትወስድ ይመከራል የትኛውን ብትወስድ ይቀለታል? ትንሽ ስጋ? ወይስ ብዙ ብሮክሊ? ተመራጭ የሚሆነው በመጠኑ አንሶ ብዙ ጥቅም ያለው ስጋን ብትበላ ነው።

ፕሮቲን፡- ይህ ንጥረ ነገር ከሰውነት ጡንቻ እስከ ጥፍር ድረስ ያለውን የሰውነት ክፍል የሚገነባልን ሲሆን እሱንም ማግኘት ከምንችልባቸው ነገሮች ቀዳሚዎቹ ወተት፣ ስጋ እና እንቁላል ናቸው። እነዚህን ተዋፅዖች በመጠቀም እና የአጥንት ጤናን በመጠበቅ በስተርጅና ሊያጋጥሙን ከሚችሉ የአጥንት ውልቃት እና ስብራት እራሳችንን መከላከል እንችላለን።

ቫይታሚን B12፡- ይህ ንጥረ ነገር ቀይ የደም ሴልን ለመፍጠር በጣም ጠቃሚው ንጥረ ነገር ነው።ይህም በሽታ የመከላከል አቅማችንን በማጠናከር ጤነኛ አእምሮን ይለግሰናል፤ይህን ንጥረ ነገር ስጋን በመብላት በቀላሉ ማግኘት እንችላለን።

ብረት፡- አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት 2/3ኛው የሚሆነው የዓለማችን ህዝብ የብረት እጥረት አለበት። ይሄ እንዳይፈጠርብን ከፈለግን በየጊዜው ቀይ ስጋ በመብላት ይህንን ንጥረ ነገር ማግኘት እንችላለን።

ቬጋንነትን የማንመርጥበት ዋነኛው ምክንያት አትክልት እና ፍራፍሬ በመመገብ ብቻ የሰውነት ጥንካሬን መገንባት ከባድ ስለሆነ ነው።በተለይ ውሏችን በእንቅስቃሴ የተሞላ ከሆነ በቂ ንጥረ ነገሮችን ያካተቱ ምግቦችን ማዘውተር ይጠበቅብናል።

የህክምና ሳይንስ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት እንደ ዓሣ ያሉ የባህር ምግቦች የአእምሮአችንን የብስለት መጠን ይጨምራሉ ለዚህም ነው ህፃናት የዓሣ ዘይት እንዲጠጡ የሚመከረው። ህይወት ትግል ናት ሁሉም የሚሮጠው የተሻለውን ለማግኘት ሲል ነው። እንስሳት እንኳን ከፊታቸው ውሃ እና ውሃ በጨው ቀላቅለን ብንሰጣቸው ሁለተኛውን ይመርጣሉ።እኛ እንስሳትን ሳንጨነቅ እንመገባለን። እንስሳትም ረግጠው ስለሚያኙት ሳር ትዝ አይላቸውም። ምክንያቱም የሂወት ዑደቱ እና የምግብ ሰንሰለቱ የተዘረጋው በዚህ መልኩ ነው፤ የተፈጥሮ ሚዛን ደግሞ መዛባት የለበትም ።

የቬጋኒዝም አኗኗር ዘይቤ ተከታዮች የኛን የአመጋገብ ስርአት በማየት ጭካኔ የተሞላበት ድርጊት ነው ይላሉ ነገር ግን አትክልትን ለማሳደግ የሚረጨው የጸረ ነፍሳት መድሃኒት ስለሚያጠፋቸው ነፍሳት እና አረሞች ማሰብም ይጠበቅባቸዋል። የምንበላው ምግብ በሙሉ ህይወት ካለው ነገር የመጣ ነው በመሆኑም እፅዋትን ስንጠቀምም ከአካላቸው አንዱን እንደምናጎድል ማሰብ ይጠበቅብናል።

ሁሉም ሰው የአመጋገብ ሁኔታው ይለያያል ለዚህም የሚያስፈልገው የካሎሪ መጠን በተለያየ መልኩ መቅረብ አለበት።በተጨማሪም ቬጋን ባለመሆናችን ምክንያት የቆዳ ጫማ ተጫምተን፣የሌዘር ጃኬት ለብሰን፤ በዝሆን ጥርስ አጊጠን፣ ጣፋጩን የስጋ ወጥ ቀምሰን፣በእንስሳት አርሰን፣ፈረስ ጋልበን፣በሂወታችን ብዙ ነገሮችን አጣጥመን ማለፍ እንችላለን።

በህይወት ማየት ያለብንን ደስታ አይተን እንለፍ መደበኛውን የአመጋገብ ስርአት እንከተል!

ምእኛንም በዛው አስተሳሰብ እና የህይወት ዘይቤ ያሳልፋናል፤እኛም እድሜ ዘመናችንን ሙሉ በራሳችን ሀሳብ እና የህይወት ልምድ ያላመጣነውን እምነት አምነንበት ተቀብለነው እንኖራለን። የራሳችን ባልሆነ የህይወት ልምድ እራሳችን ላይ የተለያዩ አስተሳሰቦች እና እምነቶችን በደራረብን ቁጥር ሰውአዊነታችንም በዛው ልክ ይጠፋናል ምናረገው ነገር ሁሉ በምናስበው አስተሳሰብ እና እምነት ተለክቶ ልክ የሆነ ይመስለናል።

ቬጋኒዝም የእንስሳትን ጭቆና ነፃ በማድረግ አካባቢውን እና ራሱን ይጠብቃል።

እንዴት አትሉኝም በየቀኑ ከ200ሚሊየን እንስሳት በላይ ለምግብነት ይገደላሉ በየአመቱ ደሞ 72ቢሊየን የየብስ እንስሳት ለምግብነት ይገደላሉ።ታድያ እንስሳትን በምንበላበት ጊዜ የተፈጥሮ ሚዛን እየተዛባ ይመጣል፤በቅርቡ የተቃጠለው የአውስትራሊያ ደን የመቃጠል ምክኒያቱ እንስሳትን አብዝተን በመብላታችን እንደሆነ ያውቁ ይሆን?

ቬጋኒዝም ከአካባቢው ባሻገር የራሱንም ጤና ይጠብቃል የአለማችን ትልልቅ ገዳይ በሽታ ሚባሉት ካንሰር፣ስትሮክ፣የልብ ህመም ወዘተ በስፋት የሚስተዋለው ስጋ በሚበሉ ሰዎች ላይ ነው እናም ጤናቹ በእጃቹ ነው ከጭቆና የፀዳ ጤናማ አመጋገብ በመመገብ ራሳቹን እና አለምን መጠበቅ ምርጫቹ ይሁን እላለሁ።

ተፈጥሮን ከጥፋት እራሳችንንም ከበሽታ እንጠብቅ ቬጋን እንሁን!



አዘጋጅ አሞር

ቬጋኒዝም ላይ ያላችሁን ማንኛውም ጥያቄ ይህንን በመጫን ማቅረብ ይችላሉ።





አዘጋጅ ሀሊና

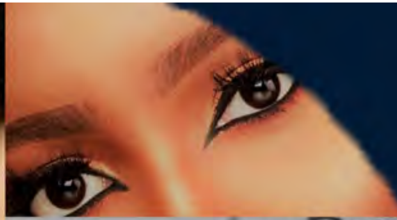


ወደ ማውጫው ለመሄድ ይህንን ይጫኑት



ዘ ና ጬ





















ለ ፈጣን የጸጉር እድገት

ሰላም እንደት ናችሁ ዓለም በዚሀ ሰዓት በከባድ ወረርሽኝ የምትናወጥበት ሰአት እንደሆነ ይታወቃል ይሀንንም ወረርሺኝ ለመከላከል ሲባል ሁላችንም አስገዳጅ ሁኔታ እስካልገጠመን ድረስ ከቤት እንዳንወጣ እና ከወጣንም አካላዊ እርቀታችንን እንድንጠብቅ የሀክምና ባለሙያዎች ደጋግመው ሲመክሩን ይሰማል። በዚሀም ምክንያት ብዙ ሴቶች የውበት መጠበቂያ ሳሎኖች ሄደው እራሳቸውን ማስዋብ ከባድ መሆኑ ይታወቃል ። ነገር ግን ይሀንን ጊዜ እራሳችንን ለመንከባከብ እንደጥሩ አጋጣሚ በመውሰድ በቤታችን በምናገኛቸው ቀላል ነገሮች እንዴት እራሳችንን ማስዋብና መንከባከብ እንደምንችል እናያለን ።የመዋቢያ ምርቶች ፀጉራችንን ፀጉራችንን ለከፍተኛ ጉዳት ይዳርጉታል

ሁል ጊዜ ጥሩ ገፅታ እንዲኖረን ፀጉራችን ትልቁን ድርሻ እንደሚይዝ ይታወቃል ። ሁሉም ሴቶች ጤናማና የተስተካከለ ፀጉር እንዲኖራቸው ይፈልጋሉ ። በዕለት ተዕለት ኑሮአችን ፀጉራችን ምንጠብቅበት መንገድ እራሱን መልሶ ሲጎዳው ይታያል። እንደ ቀለም ፣ ፐርም፣ እንዲሆም በውስጣቸው ከፍተኛ መጠን የሆነ ኬሚካሎችን የያዙ

ሰው ሰራሽ ፀጉሮች (ሂዩማን ሄር) አብዝቶ መጠቀም እንዲሁም ፀጉራችን ከፍተኛ የሆነ ተጋላጭነት ሲኖረው እንዲደርቅ፣እንዲሰባበር እና እንዲስነጣጠቅ(መንታ እነዲያወጣ) በማድረግ ፀጉራችን ጤናማ የእድገት ደረጃ እንዳይኖረው ያደርጋል።

ከዚሀ በታች የምናየው ፀጉራችንን ከመነቃቀል እንዲሁም ከመሰባበር የሚከላከልልንን የፀጉር መንከባከቢያ(ትሪትመንት) አዘገጃጀት ነው።ይሀ ትሪትመንት ፀጉራችን ጠንካራ ረዥም አንፀባራቂና ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ ይረዳዋል።

ግብአቶች

የጉሎ ዘይት (ካስተር ኦይል)

የጉሎ ዘይት ለፀጉራችን ጠቃሚ የሆኑ ricin-oleic, omega, fatty acid በውስጡ ይዟል ይሄም ባክቴሪያ እና ፈንገሶችን በመከላከል ፀጉራችን ጤናማ እንዲሆን ይረዳዋል።

እንቁላል

እንቁላል በውስጡ ፀጉራችን በቀላሉ እንዳይጎዳ የሚከላከለውን vitamin A እና E ይዟል። በተጨማሪም biotin እና folate የሚባሉ ንጥረ ነገሮችን በውስጡ በመያዙ የተነቃቀሉ ፀጉሮችን ድጋሚ እንዲበቅሉ ያደርጋችዋል።

ማር

ማር ፀጉራችን እንዳይደርቅና ልስላሴውን እንደያዘ እንዲቆይ ይረዳዋል።

አጠቃቀም

2 የሾርባ ማንኪያ ማር

1 እንቁላል

2 የሾርባ ማንኪያ የጉሎ ዘይት (ካስተር ኦይል)

እነዚሀን 3 ግብአቶች በዕቃ አድርገን አንድ ላይ ማዋሀድ ቀጥለንም ከፀጉር ቆዳችን አንስተን እስከ ፀጉራችን ጫፍ ድረስ መቀባት።ከ 5-10 ደቂቃ በጣቶቻችን ካሸነው በሃላ ከ 30 ደቂቃ- 1 ሰአት አቆይቶ መታጠብ።ከዚያም የሚስማማንን ቅባት መቀባት

ጥሩ ውጤት ለማየት በየሳምንቱ ብንጠቀመው ይመከራል።

ሌላኛው መንከባከቢያ(ትሪትመንት) አዘገጃጀት በብዛት ገበያ ላይ ከምናገኛቸው የቅባት እህሎች አንዱ የሆነውን ተልባ መጠቀም ነው።ተልባ ለጤናችን ከሚሰጠው ጥቅም በተጨማሪ ለውበት መጠበቂያነት እንጠቀምበታለን።በፋብሪካ ደረጃም እንደ ሻምፓ፣ኮንዲሽነር እና የፀጉር ማለስለሻ ጄሎችን ለማምረት ይጠቅማል። ተልባ እንደ omega 3, fatty acid, magnesium, copper, vitamin B1, calcium, zinc, potassium ያሉትን ለጤናና ለውበት እጅግ ጠቃሚ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች በውጡ ይይዛል።

አንድ ሲኒ ተልባ 45-gram fiber ያለው ሲሆን ተልባን አዘውትሮ መጠቀም ዘርፈ ብዙ ጠቀሜታን ያስገኝልናል።ተልባን ከጉሎ ዘይት (ካስተር ኦይል) ጋር በመቀላቀል በቤታችን ውስጥ ቀለል ያለ የፀጉር ትሪትመንት እንዴት መስራት እንደምንችል እንመልከት።

አዘገጃጀት

1 ሲኒ ተቀቅሎ የጠለለ ተልባ

1 የሾርባ ማንኪያ የጉሎ ዘይት (ካስተር ኦይል)

ሁለቱን በማቀላቀል ፀጉራችንን ተቀብተን ማሳደር ከዛም የሚስማማንን ሻምፓ በመጠቀም መታጠብ።ይሀንን ዘዴ በሳምንት ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ በመጠቀም በ አንድ ወር ጊዜ ውስጥ ፀጉራችን ላይ ከፍተኛ ለውጥ ማየት እንችላለን።

ከላይ የተመለከትናቸው ሁለት አይነት የፀጉር መንከባከቢያ አዘገጃጀት ዘዴዎች በአከባቢያችን ከምናገኛቸው ነገሮች እጅግ በቀላሉ በቤታችን ሆነን ልንሰራቸው የምንችላቸው ናቸው። ተፈጥሯዊ እና ከየትኛውም አይነት ኬሚካል 100% ነፃ በመሆቸው ፀጉራችን ላይ ሌላ የጎንዮሽ ጉዳት አያስከትሉም።በምንታጠብበት ወቅት ሻምፓ የምንጠቀም ከሆነ የምንገዛው ሻምፓ ከፍተኛ የኬሚካል ይዘት ባይኖረው ይመረጣል።

የተጠቀምናቸው ግባአቶች በውስጣቸው በያዙት እጅግ ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ለፀጉራችን እድገት ከግተኛ አስተዋፅዎ ያበረክተሉ።በአቅራቢያችን ከመገኘታቸውም ባሻገር ዋጋቸውም ከምንገዛው የውበት መጠበቂያ ምርቶች ጋር ሲነፃፀር ዝቅተኛ ነው።የሀም በመሁኑ ማንኛውም የሀብረተሰብ ክፍል ሊጠቀምባቸው ይችላል።በፀጉር ውበት አጠባበቅ ዙሪያ ያተኮረው ፅሁፌ ይሀንን ይመስለል በቀጣይ በሌላ የውበት አጠባበቅ ዕርዕሶች እስክንገናኝ ቸር ያቆየን።

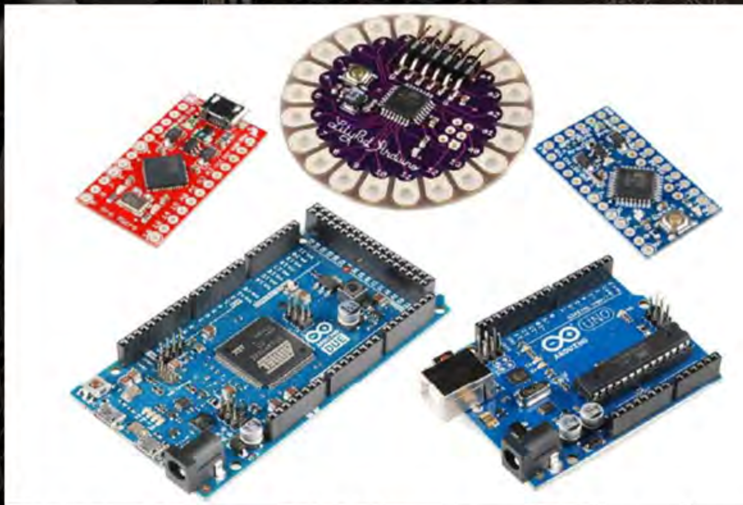
አዘጋጅ፣ ሃይማኖት ተስፋ

እፀ መአዝ



ይህ የቴክኖሎጂ አምድ የተጀመረው ፈረንጆች ይህንን ይህንን ሰሩ ….ዋው በጣም ይገርማል የሚል ግርምታን ለመፍጠር ሳይሆን በተለያየ የክፍል ደረጃ ለምንገኝ እና ትላልቅ ህልም ላለን ተማሪዎች የምንችለውን እና በእጃችን ያለውን ቴክኖሎጂ እንዴት እንጠቀምበት?? የሚለውን ለማሳየት እና በቀላሉ እንዴት ወደተግባር መግባት እንደምንችል በመጠቆም ከየት እንደምንጀምር ግራ ለተጋባን ሰዎች መንገዱን ለመምራት ነው።

በዛሬው አምድ ላይ በ በኤሌክትሮመካኒካል ነገሮች እና በ ሴንሰሮች ላይ በጣም ፍላጎት ላላችሁ ሰዎች እና የፈጠራ ሀሳብ ላላችሁ ቴክኖሎጂውን እንዴት በቀላሉ መጠቀም እንደምንችል የሚያሳይ አጭር መንደርደሪያ ይዤላችሁ ቀርቢያለው።ለዚህም በጣም ቀላል የሆነውና ለብዙ ስራዎች ሊረዳ ይችላል ብዬ ያሰብኩትን ‘አርዲኖ’ን አሳያቹሃለው።በሰፊው ለማንበብ የሚረዱ መፅሀፍትን እና ሶፍትዌሮችን በየፅሁፉ መሀል እያስቀመጥኩ አልፋለው። አብራችሁኝ ሁኑ።



<< በአፍላ ትጀምራላችሁ በወረት ትተዉታላችሁ ያወቃችሁትን ትረሳላችሁ ያላወቃችሁትን ለማወቅ ትጥራላችሁ የያዛችሁትን ትረግጣላችሁ የረገጣችሁትን ትይዛላችሁ ምኞታችሁ ልክ የለውም አምሮታችሁ ብዙ ነው…….>> ከአለማየው ዋሴ መፅሀፍ የተቀነጨበ።

የምዕራቡ አለም በየቀኑ በሚያሳየው የቴክኖሎጂ እምርታ አለምን ማስገረሙን ቀጥሏል እኛም ከተገራሚዎች ውስጥ ሆነን ነገ ምን ይሰሩ ይሆን እያልን ቁጭ ብለን መጠበቁን ገፍተንበታል።ብዙ ኢትዮጲያዊያን ለትምህርት እድል ወደ ተለያዩ ሀገራት ደርሰው በጥሩ ውጤት ተመርቀውና ተሸልመው ሲመለሱ ማየት የተለመደ ነገር ነው።ታድያ ፈጣሪ የህንን የመሰለ ጭንቅላት ከፈጠረልን እንዴት እስከዛሬ ከቴክኖሎጂ ጥገኝነት በጥቂቱ እንኳን መላቀቅ አልቻልንም???

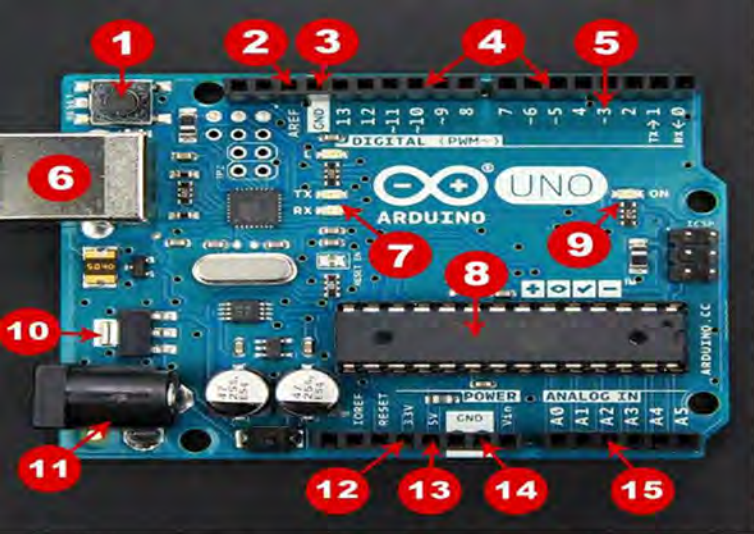
ሁላችንም ለራሳችን በቂ ነው ብለን ባሰብነው ምክንያት እራሳችንን አስረን ምንም ሳንሰራ እስካሁን ቆይተናል።አሁንም ይበቃል ካላልን ሌላ ምንም የማንሰራብተ ብዙ ዘመናትን እናያለን።

ሁላችንም ዛሬ በቃ ብለን አንድ ነገር መስራት እንጀምር፣ከዛም በፅናት እንቀጥል ነገ ሀገራችንን ከቴክኖሎጂ ጥገኝነት የማናላቅቅበት ምንም ምክንያት አይኖርም።

‘አርዲኖ’ ማንሲሞ ቤንዚ በተባለ ግለሰብ በ 2005(እ.ኤ.አ) በ ጣሊያን ውስጥ የተዋወቀ ሲሆን ለኢንጂነሮችም ሆነ ኢንጂነር ላልሆኑ የፈጠራ ሰዎች ስራቸውን የሚያቀል በላዩ የተለያ ጥቅም ያላቸው አዝራሮችን እና መቆጣጠሪያዎችን የያዘ ቦርድ ነው።

ለሁሉም ተጠቃሚ ክፍት የተደረገ እና ፍቃድ የሚሰጥ በመሆኑ በተለያዩ ሀገራት በተለያየ መልኩ እየተመረተ በጥቅም ላይ የሚውል ሲሆን የበለጠ ተመራጭ የሚያደርገው ደግሞ ደጋግመን የተለያዩ ፕሮግራሞችን እንድንጭን ማስቻሉ እና የዋጋው ተመጣጣኝ መሆን ነው።

ከተለያዩ የአርዲኖ ቦርዶች መካከል በጣም ታዋቂ የሆነው እና በሀገራችንም በስፋት የሚገኘው ‘አርዲኖ ኡኖ’(arduino uno) የሚባለው ቦርድ ሲሆን ቀላላል ከሚባሉ ፕሮጀክቶች (አውቶማቲክ የቁመት መለኪያ፣የሙቀት መለኪያ….) አንስቶ ውስብስብ የሆኑ (ሳይጋጩ መሄድ የሚችሉ ሮቦቶች፣የሮቦትመኪናዎች፣ድሮኖች) የመሳሰሉትን መስራት የሚያስችለን ቦርድ ነው።



1. Reset Button – የተጫነ ኮድ ማጥፊያ አዝራር
2. AREF – የማነፃፀሪያ ቮልቴጅ መሰኪያ
3 ፣ 14. Ground Pin – ግራውድ
4. Digital Input/Output – ከ 0-13 ያለው የዲጂታል(1 እና 0) መልእክቶችን ማስገቢያ እና ማስወጫ
5.PWM – (~) በዚህ ምልክት የተቀመጡት መሰኪያዎች አናሎግ መልእክቶችን ለመቆጣጠር ይረዱናል ፡ ፡
6.USB Connection – አርዲኖውን ለማብራት የሚያስፈልገውን 9 ቮልት ሀይል ከኮምፒውተር እንዲያገኝ ያደርጋል በተጨማሪም የፃፍነውን ኮድ ወደ ቦርዱ ለመጫን ይጠቅማል ፡ ፡
7.TX/RX – ቦርዱ መልክት መቀበሉንና ማስተላለፉን የሚያመለክቱ መብራቶች
8. ATmega Microcontroller – የአርዲኖ ዋናው ክፍል ሲሆን የሚጫነውን ፕሮግራም ይይዛል
9. Power LED Indicator – ቦርዱ ሀይል ማግኘቱን የሚያሳይ መብራት
10. Voltage Regulator – ለቦርዱ የሚገባውን ሀይል የሚያመጣጥን
11. DC Power Barrel Jack –ተንቀሳቃሽ ፕሮጀክት ስንሰራ ለአርዲኖ ሀይል ለመስጠት አዳብተር ወይም ባትሪ የምንሰካበት
12. 3.3V Pin – ለምንሰራው ፕሮጀክት 3.3 ቮልት ሀይል የምንወስድበት
13. 5V Pin – – ለምንሰራው ፕሮጀክት 5 ቮልት ሀይል የምንወስድበት
15. Analog Pins – ከአናሎግ ሴንሰሮች መልእክትን በመቀበል ወደ ዲጂታል የሚቀይር

አርዲኖ የምንፈልገውን ስራ የሚሰራልን በምናስገባለት ፕሮግራም መሰረት ነው ፡ ፡ ይህንንም ፕሮግራም ለመፃፍ የተለያዩ IDE (integrated development environment) የምንጠቀም ሲሆን ከነሱም ውስጥ



ይህ ሶፍትዌር ለጀማሪዎች የተዘጋጁ ከ አንድ መቶ በላይ ምሳሌዎችን የያዘ ሲሆን ፕሮግራሙን ወደ አርዲኖ ቦርድ ለመጫንም በጣም ቀላል የሆነ አቀራረብ አለው ፡ ፡ የአርዲኖ

IDE (integrated development environment) ለማግኘት ይህን ይጫኑት

አርዲኖን በመጠቀም ምን ምን አይነት ስራዎችን መስራት ይቻላል? ?
በአርዲኖ በጣም ብዙ የፈጠራ ስራዎች በአለም ዙሪያ በየጊዜው የሚሰሩ ሲሆን ከነዚህም ውስጥ ለጀማሪዎች ተብሎ በተዘጋጀው የአርዲኖ ጥቅል (Arduino kit) በመጠቀም የሚሰሩ ፕሮጀክቶችን ክዚህ በታች ለጥፌላቹሀለው

ለጀማሪዎች የሚሆን አርዲኖ ፕሮጀክት ይህንን በመጫን ማግኘት ትችላላቹ

በምስሉ ላይ እንደምንመለከተው የአርዲኖ ጥቅል ለተለያዩ ፕሮጀክቶች የሚሆኑ ሴንሰሮችን ፣ መስሪያ ቦርድ ፣ ማገናኛ ገመዶች ፣ LCD እስክሪን ፣ ሰርቮ ሞተር ፣ የአርዲኖ ቦርድ ፣ መቆጣጠሪያ.........የመሳሰሉትን እቃዎችን በውስጡ ይይዛል ፡ ፡

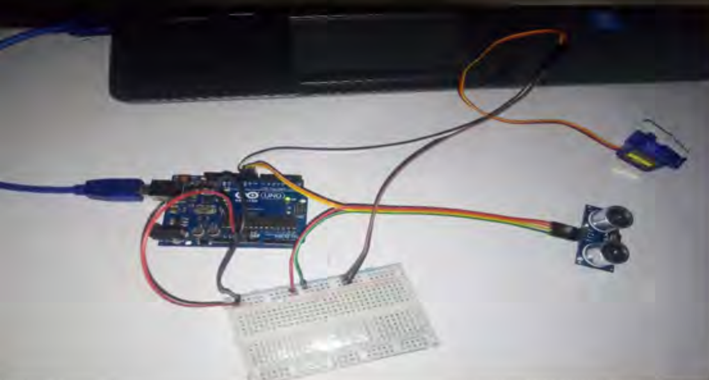


አርዲኖን በተግባር

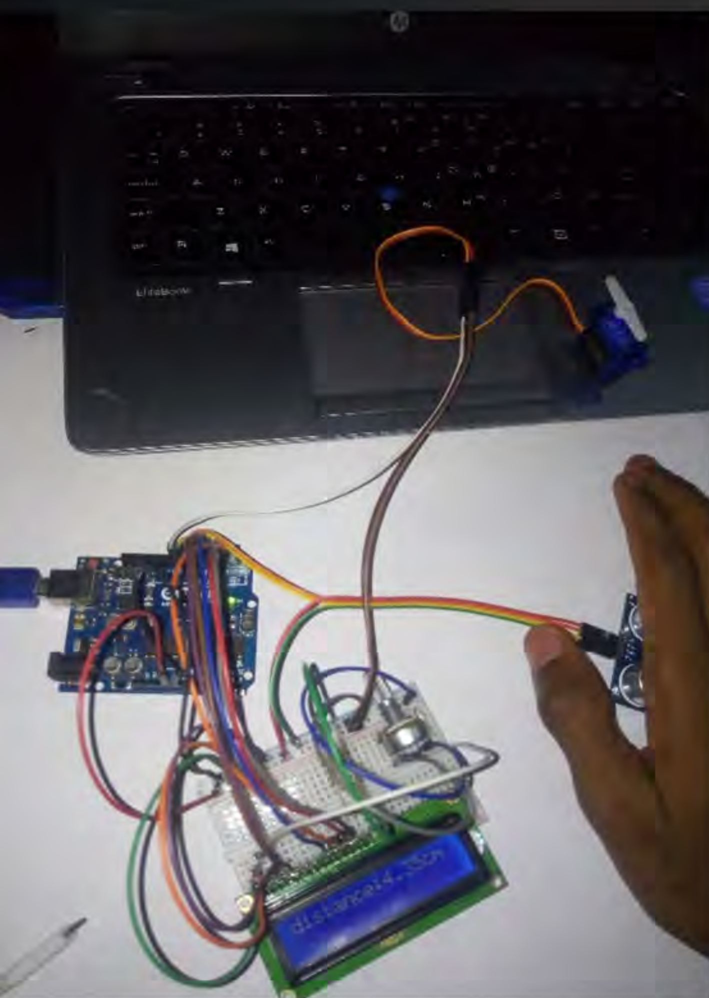
ወቅታዊ ፈጠራ ስናስብ በመጀመሪያ ስለኮሮና ማስባቸን አይቀርም ከዚህም ጋር በማያያዝ አርዲኖን በመጠቀም እንዴት አውቶማቲክ የሳኒታይዘር መርጫ መስራት እንደምንችል እንደ የበለጠ ፈጠራ ለማየት እና በደንብ ለመማር ግን በእጃችን ያለውን ኢንተርኔት በአግባቡ እንድንጠቀምበት አደራ እላለው ፡ ፡

ለፈጠራው የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች
1.የአርዲኖ ቦርድ (የአርዲኖ ጥቅል ውስጥ አለ)
2.አልትራሶኒክ ሴንሰር (የአርዲኖ ጥቅል ውስጥ አለ)
3.ማገናኛ ገመድ (የአርዲኖ ጥቅል ውስጥ አለ)
4.በመጫን የሚሰራ የሳኒታይዘር ማስቀመጫ
5.ሰርቮ ሞተር (የአርዲኖ ጥቅል ውስጥ አለ)
6.ባትሪ 9ቮልት (ለሙከራ ከሆነ ኮምፒዩተር ላይ እንደተሰካ መሞከር ይቻላል) ፡ ፡

የአርዲኖውን ኮድ ይህንን በመጫን ማግኘት ትችላላችሁ፡፡
⊠በመጀመሪያ የሰርቮውን እና የአልትራሶኒክ ሴንሰር ሁለት ሁለት ገመዶች ከ ግራውንድ እና ሀይል (ፓወር) ጋር ማገናኘት የተረፈውን ገመድ ከላይ በለጠፍኩት ኮድ ላይ ባለው ቁጥር መሰረት በ አርዲኖ ቦርድ ላይ መሰካት፡፡

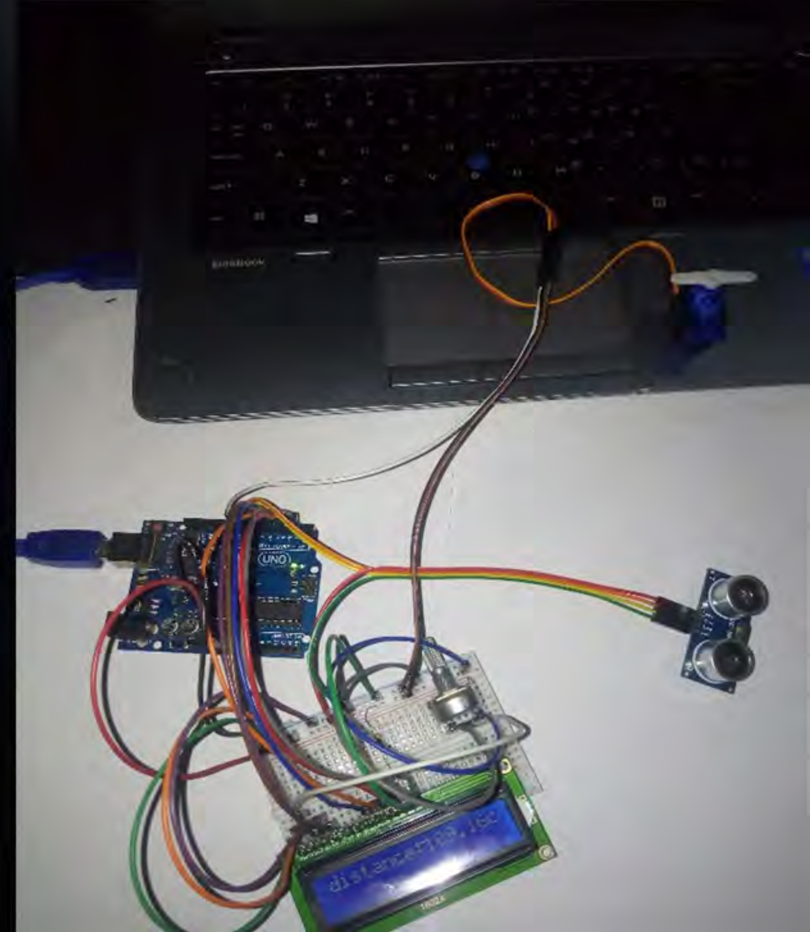


⊠በመቀጠል ኮዱን በ አርዲኖ ቦርድ ላይ መጫን
⊠ከዛም የሳኒታይዘር መጭመቂያውን በመብሳት ከ ሰርቮ ሞተሩ ጋር ማያያዝ (ማሰር)፡፡
እንዴት አድርገን ማያያዝ እንዳለብን የሚያሳይ አጭር ቪዲዮ ይህን ተጭነው ያግኙ



አዘጋጅ ኑብረዕድ

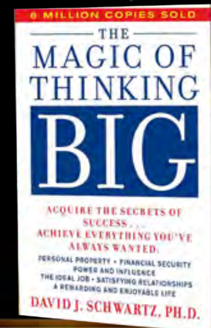
በምስሉ ላይ እንደሚታየው ወደ ሴንሰሩ ከ 7ሴ.ሜ በታች ስቀርብ ሞተሩ ይዞራል ስለዚህ ከፈለግነም የሚቆይበት ሰአት በማስረዘም የእጅ መታጠቢያም መስራት እንችላለን፡፡ LCD screen የተጠቀምኩት ለማሳየት ስለሆነ እናንተ መጠቀም አይጠበቅባችሁም፡፡
ስለዚህ በዚህ ኮድ አውቶማቲክ የሳኒታይዘር መርጫ ሰራን ማለት ነው፡፡ በዚህ መልኩ በቀላሉ የመጀመሪያ የአርዲኖ ፕሮጀክታችንን ከሰራን፤ በቀጣይ ደግሞ ሁላችሁም ይህንን በማሳደግ ከጀማሪ ፕሮጀክት ውስጥ 1 ዱን ስራ ሰርታችሁ ብታደርሱን በዚህ መፅሔት የሽልማት ገፅ ላይ ስማችሁን ይዘን የምንወጣ ይሆናል፡፡ በቀጣይ በአዲስ የእፀ-መዓዝ አምድ እስክንገናኝ መልካም የስራ እና የሙከራ ገዜ ተመኝሁላችሁ፡፡ ቸር እንሰንብት፡፡

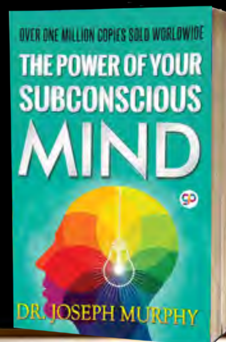


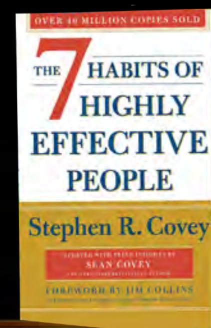


ከመደርደሪያ ላይ ፡- የተመረጡ የወሩ ፭/5 መፅሐፍት

የመረጡትን መፅሐፍ በመጫን በቴሌግራም በኩል ማግኘት ይችላሉ







Press any book



ከመደርደሪያ ላይ ፡- የተመረጡ የወሩ ፭/5 መፅሐፍት

በጠረጴዛ ላይ ያሉትን መፅሐፍት በመጫን
በቴሌግራም በኩል ማግኘት ይችላሉ

Press any book









ቅንጫቢ ገፆች

የአዘጋጇ መልዕክት፡ - መፀሀፍት ህይወት ናቸው። ፀሀፊዎች አንድን መፀሀፍ ፅፈው ለአንባቢያን ለማድረስ ብዙ ውጣውረዶችን እንደሚያልፉ እና እንደሚደክሙ ግልፅ ነው። እነሱ እንዚህን የህይወት ስንቅ የሆኑ መፀሀፍት ፅፈው ለኛ ለማድረስ እንደዚህ ከደከሙ እኛም መፀሀፍትን ገዝተን በማንበብ ልናበረታታቸው እና ልናግዛቸው ይገባል።ከገበያ የጠፉ ወይም በሶፍት ኮፒ የተሸጠ መፅሀፍ ካልሆነ በቀር መፀሀፍትን በስልካችን ባንቀባበል መልካም ነው።

መፀሀፍትን በመግዛት ፀሀፊዎቻችንን እና የንባብ ባህላችንን እናሳድግ!!!!

እንሆ ጀግና! ----ስብሀት ገብረእግዚአብሔር

"ደስታ የሚያዩዋት ወጣቶች ሆነው ሲያዩዋት በውኑ የሌሉ አብረቅራቂ ቀለማት ለብሳ የምትጠራቸው ናት። ጥሪዋን አክብረው ሲሄዱ ግን ለካ እሷ አይደለችም የጠራቻቸው አብረቅራቂ አልባሳትዋ እንጂ፤በእድሜ የገፉት ደግሞ ደስታን የሚያዩዋት ከጊዜ በሁዋላ ዞረው በትናንትና መስኮት እያማተሩ ነውና በአማረኛ እንደሚባለው "እድሜ አተላ" እሳት ዐመድን ወለደ! ብርሀን መስለ ትታየቸዋለች ያቺ ጥንት የተብለጨለጨችው የጠራቻቸው ደስታ የሚሏት ቢይሂት ራሱ ሙልጭ ብላ የምታመልጥ እንደ ቀስተ ዳመና ከሩቅ የምታምረን የምትጠራን ጊዜ እያለፈንና እያሳለፈን መሆኑ ሁሌ እንዲታወቀን ነው። አልፎ አልፎ እንደአጋጣሚ ወይም በዘፈቀደ የሀይወትን ትርጉም ለማወቅ መጣር መፍጨርጨር የት ይቀራል? ህይወት የማወቅን መንገድ ብንሄደው ለካ እውቀት ዘንድ አያደርስም። ምንአልባት አለች ይሆን እንዴ? ግን ይቺ የምንፈልጋት የህይወት ትርጉም አቤት ሲይዙት ሲያሳዝን ይሄ የህይወት ጎዳና! አልቅሱ አልቅሱ ይላል።እኛ በረባውም ባልረባውም ጉዳይ ተወጥረን ስንውተረተር ለለቅሶ ፋታ አናገኝለትም እንጂ..... ግድ የለችውም ጎዶሎ ሳትሆን አትቀርም! ነገርየዋ ሀይወት የምንላት ሁሌ ፍለጋ እንጂ ግኝት አይዋጣላት። ፍቅር ፍለጋን እንኳ ሄደው ስናያቸው 3ሴቶች እና 3ወንዶች ሆነው አንዱ ሁለተኛውን ያፈቅራል።እሷ ግን አምስተኛውን ነው የምታፈቅረው። እሱ ግን 6ኛዋን ነው የሚያፈቅረው።ወይ ግሩም!..አፍቅረን አፍቅረን ዞረን ዞረን ሁላችንም ያልተፈቀረ አፍቃሪ ሆነን ቀረን!አይ ኑሮ!ይሄም ተኖረ ይባላል።"

የንስር አይን----ፍቅረማርቆስ ደስታ

"እኛ አፍሪካውያን እስከመቼ ነው ራሳችንን በራሳችን ማከም የሚሳነን።እስከመቼ ነው የጉያችንን እየጣልን በማነስ ተሸማቀን የምንኖረው? የነ ታሊስ ዐለም አፈጣጠር ሰነ-ምክንያት የሄራክሊትስ የለውጥ ሚስጥር የፒታጎረስ የሰው ነፍስ ዘላለማዊነት የነሆከስ ጆንሎክ፣ዣን ዣክ ሩሶ፣ካንት የማህበራዊ ሳይንስ ፍልስፍና ከኛ ትክክለኛ ህይወት ጋር በጥናት የሚገናዘቡት መቼ ነው?"

** ** // ** **

"ህፃን ከእናቱ መህፀን ሲወጣ ፍቅርን ጥላቻን አያውቅም። ማንም ሰው ከእናቱ ሲወጣ ደግ ሰው ወይንም ክፉ ሰው ሆነ አይወለድም። ክፋትን ያስተማረችዋ ይህቺ ዐለም ናት።"

** ** // **

"ለብዙዎች አፍሪካ ማለት መብለት በማብዛቱ አስከሬኑን የሚያከብድ ሰነፍ ሰው መሆኑ ነው።"

** **//**

"ከአይሆንምና ከአይቻልም የሚቀል ሀሳብ ምንም የለም

ሚክሎል ----ስዩም ገብረእግዚአብሄር

"አሁን ብለህ የምትጠራው ወቅት ብቻ ነው በእጅህ ያለው ጊዜ። እሱ ብቻ ነው የብርታታህ ቀበቶ አንተ የቆምክበት ሳትነቃነቅ ወደሁዋላ እያልክ የምትጠራው ጊዜ በእጅህ ላይ ያገማሸው እንቁላል መጣያ ቅርጫት ብቻ ነው። አሁንም ሙቀት ያለው ድርጊት አመንጭተህህ ተፈጥሮ በሰውነትህ ያስታቀፈችህን የፋይዳ እንቁላል ልታስፈለፍለው ካልቻልክ ወደፊት የምትለዋን ጊዜ ለብክነት ጋር ብቻ መሆኑን ልብ በልና ከአሁኑ ነቅነቅ በል! የአእምሮህን እግር ንቀለውና ተገትሮ የቀረውን እራስህን ቅደመው።"

** **// **

"አንድ ነገር ሲቻል አንድ የማይችል ነገር አለ። የመጨረሻው የመቻል ሚዛን ንጠት እዚህ ላይ ነው። በንጠቱ ዥዋዥዌ እየተጫወትክ ሳትፈናጠር ካለፍክ ብቻ ነው ወደ ክልል የምትገባው።"

የኔ ጀግና ----ዳንኤል ክብረት

"ሰው የሚያየው ማየት የሚፈልገውን ነው የሚሰማውም መስማት የሚፈልገውን ነው። በጎ ነገር ለመስማት ራሱን ያዘጋጀ ሰው የሚሰማው ሁሉ በጎ ነው። በተቃራኒውም ለክፉ ራሱን ያዘጋጀ ሰው እንዲሁ።

** **//**

"ፀሀይ ትወጣለች ነገር ግን እኛ እንድንሞቃት አስባ አይደለም። እርሷ ግን ምንግዜም ትወጣለች። ነፋሱም ይነፍሳል እኛ እህል ብናበራይበትም ባናበራይበትም ይነፍሳል። መሬት በፀሀይ ዙሪያ ትወጣለች በብርሀኑ በጨለማው ጊዜ ሰዋች ቢጠቀሙም ባይጠቀሙም ትዞራለች። እነዚህ ሁሉ የእነርሱን ድርሻ የኛን ምላሽ አስበው አይለወጡም።"

የፍልስፍና ወግ---- (ትርጉም ሙሉጌታ ጉደታ)

ፕሌቶ እንደሚለው የሰው ልጅ ባህሪ የሚቀዳው ከሶስት ምንጮች ነው እነሱም ፍላጎት ስሜት እና እውቀት ናቸው። ፍላጎት የመብለት ወይም የማድረግ ፍላጎት ፅኑ ፍላጎት ደመነፍስ የሚባሉት አንድ ናቸው።
ስሜት መንፈስ ጉጉት ድፍረት እነዚህ ደግሞ አንድ ናቸው። እውቀት ሀሳብ አዕምሮ የማሰብ ችሎታ ናቸው።

የወሲብ ፍላጎት የሚገኘው በብልት ውስጥ ነው።እነሱም በመሠረቱ ወሲባዊ የሆነ ከፍተኛ የሀይል ምንጭ ነው። ስሜት የሚኖረው ከልብ ነው። ከደም ጋር አብሮ የሚዘዋወር ሀይል ነው። የልምድና የፍላጎት አካላዊ መገለጫ ወይም ማስተጋቢያ ነው።እውቀት የሚገኘው ከጭንቅላት ውስጥ ነው። የፍላጎት አይን ሲሆን ነፍስን የሚመራ ሀይል ሊሆን ይችላል።



አዘጋጅ ፡ ሊሊ





ባለድርሻ

ከጥልቅ ሀሳቤ የመለሰኝ ድንገት የበሩ መንኳኳት ነበር።ለየት ያለ ድምፅ ነበረው፡፡ ድሮ በር እንደዚህ ሲንኳኳ የውሃ እና የመብራት ቆጣሪ መጣ ነበር የምንለው።ደንግጬ ሄጄ በሩን ከፈትኩት በጣም የምወዳት ጎረቤቴ ናት።ጉንጬቿ ፍም መስለዋል በጣም ቀይ ከመሆኗ የተነሳ ሁሌም ባትናገርም ድንጋጤዋንና ችግሯን ቀድመው ያሳብቁባታል።የሆነ ነገር ሆነሻል አልኳት እኔም ደንግጬ ለምን እንደመጣች እንኳን ከሷ ለመስማት አልጠበኩም።አዎ አለች እየተንሰቀሰቀች፤ጊዜው የኮሮና ባይሆን ኖሮ ሁሌም ምንም አይነት ነገር ሲገጥማት አንገቴን አቅፍ እያለቀሰች ነበር የምትነግረኝ ዛሬ ግን ያንን ማደረግ አልቻልንም።ብቻ አንዴ ጉልበቷን አጎንብሳ ትይዛለች አንዴ ሁለት እጆቿን አንገቷ ላይ ታደርጋለች ጩሀ እንዳታለቅስ የፈራችው ነገር ያለ ይመስላል። እኔም መልካም ጎረቤቴን የደረሰባትን ነገር አቅፌ አሻሽቼ እንደወትሮው አይዞሽ እኔ አለው ንገሪኝ ብዬ እንዳልጠይቃት ኮሮና አለ።እስኪ ወንድ ናችሁ ብሎ የሚፎክርና የሚሸልልብን መሰለኝ።
አይዞሽ ተንሳይ አልኳት ማስኬን በደንብ አስተካክዬ ሳበቃ ኮረና አብሮነታችንን እና ጉርብትናችንን አይለየውም።እርቀታችንን ጠብቀን ለችግሮቻንን ሁሉ መፍትሄ እንፈልጋለን።የሰው ልጅ ምንም ነገር ማድረግ ከፈለገ መንገድ አያጣም ካልፈለገም ደግሞ ምክንያት አያጣም።እኔና አንቺ ደግሞ ለመረዳዳት ምክንያትም ሆነ ኮረና አይለያየንም።ሰይጣን እኮ ድሮም አለ ኮሮና ተብሎ ስም ሳይወጣለት ግን አሸንፈነው ይህንን ሁሉ አመት ኖረናል።ዛሬም አካላዊ ንክኪው ቢቀርም እንኳን ለችግሮቻችን ግን መፍትሄ አናጣም።ንገሪኝ አልኳት እሷም ብርታት ሁነኝ የምትለው ይመስል በሁሉት እጇ ቀሚሷን ጭምድድ አድርጋ ይዛ ድምፁዋን ጉትት በማድረግ ጉ...............ድ ሆኜልሻለው አለችኝ።ምንድነው አልኳት ለመስማት በጣም ቸኩዬ አሁንም ደግማ ቅበሪኝ ቅበሪኝ ዘንድሮ ጉድ ሆንኩኝ አለችኝ።እኮ ምንድነው አልኳት እኔም ለመስማት በጣም ጓጓው እንባዎቿ ከይኖቿ ይቀዳሉ ድፍረት አጣው ነገሩን ሳልሰማው፤አቅፌም አለማባበሌ ነው መሰለኝ እኔም ማልቀስ ጀመርኩ።እኔን ስታይ የበለጠ ስላላቀስኳት ደስ አላት እንባዬን እንደምንም ተቆጣጥሬ ስሚ ተንሳይ ለቅሶ የምንም ነገር መፍትሄ አይደለም ጉዳዮን መስማት ነው ያለብኝ አልኳት ጠንከር ባለ ድምፅ። ምኑን ልንገርሽ ሚጣ ተደፈረች እንግዲህ አረፊው አለችኝ ያለ የሌለ ትንፋሿን አሰባስባ። ሚጣ ምን ሆነች?? አልኩኝ ያልጠበኩት ነገር ሆኑብኝ ሚጣ ተደፈረች አለችኝ በድጋሚ።

ሚጣ አራተኛ ልጇ ናት።አሁን ከሷ በላይ እኔ መጮህ ፈለኩ ግን አላረኩትም እንደምንም ብዬ ማን ደፈራት?? አልኳት ጉድሽን ስሚው አባቷ ደፈራት አለችኝ ።ደንግጬ ቁጭ አልኩኝ፤አቅም አጣው ከሷ ይበልጥ እኔ አነባው። እሷ ብቻዋን ለረጅም ሰአት ተደብቃ አልቅሳለች ለኔ ሁሉም ነገር አዲስ ነበር አባቷ የሚለው ቃል እንደ ገደል ማሚቱ አስሬ በጆሮዬ ያቃጭል ጀመር እያለቀስኩ በሀሳብ ወደቤቷ ገባው። ጋሽ እየነውን በአይኔ ህሊናዬ ሳልኩት እዛች የመሬት ፍራሽ ላይ በጀርባው ተንጋሎ የኩራት መንፈስ ሲሰማው፤የአረቄው ሽታ፤የጠጁ ወዘተ... ብዙ ነገር ታወሰኝ፡፡ ከሀሳቤ እና ከለቅሶዬ መለስ ስል እንደ ምንም ብዬ እራሴን ተቆጣጠርኩ። አሁን ጎረቤቴ የመጣችው እርዳታ ፈልጋ ነው።ለምን ተስፋ ቆርጬ ተስፋ አስቆርጣታለው በማለት እንባዬን ጠራረኩና በቃ እንባሽን ጥረጊ አሁን ቀጥታ ሄደን ማመልከት አለብን አልኳት። የዚህን ጊዜ ተንሳይ መሬት ላይ በግንባሯ ተደፍታ አታድርጊው አታድርጊው ይሄ ከሆነ ድጋሚ አንቺ ትገይናለሽ አለች። እኔም እንዴ ለምን ህፃኗም አስቸኳም እርዳታ ያስፈልጋታል እሱም በህግ መጠየቅ አለበት አልኳት። አይሆኑም ኢሉዬ እሱን ወስደው ካሰሩብኝ የቀሩትንስ ልጆች ምን አደርጋቸዋለው።ምንስ አቀምሳቸዋለው ደግሞ ይህንን ታሪክ ብትናገሩ ሁላችሁንም እገላቹሀለው ብሎናል። ታውቂያለሽ ያለኝ ገቢ እሱ ብቻ ነው በማለት ስቅስቅ ብላ እያለቀሰች የቀሩት ልጆች ደግሞ ጎዳና ይወጡብኛል አለች።ጭራሽ አሁን የበለጠ ሁኔታውና ችግሩ ተጨማምረው ማንባት ጀመረች።
ስሜቴን ዋጥ አድርጌ አሁን ምን ይሻላል አልኳት።እንደው ካንቺ የምደብቀው ነገር ስለሌለ ነው እንጂ ይሄንን ጉዴን ለማንም ትንፍሽ አልልም አለች ወዲያው ሁለት አይነት ስሜት ተደበላለቀብኝ ሚስጠር የማልጠብቅ፤የማልረባ ሰው አይነት እና የህፃን ልጅ የጣር ድምፅ እና የድረሱልኝ ጥሪ።ብዙ ነገር አሰብኩ ለደቂቃ መጨረሻ ላይ ግን መወሰን ነበረብኝ ወሰንኩ። ስሚ ተንሳይ ይሄ ሰውዬ ቅጣቱን ማግኘት አለበት የአይምሮም ችግር ካለበት ሀኪም ሊያየው ግድ ነው።ህፃኗም ብትሆን በቂ ምርመራ ተደርጎ አስፈላጊው ህክምና እና የስነ ልቦና ባለሙያም ሊያያት ይገባል። አንቺም ደግሞ ይህንን ጉዳይ ደብቀሽ ፀፀት ውስጥ ገብተሽ ያፈንሽው ሚስጥር ለሌላ በሽታና ለእብደት ሲዳርግሽ ዝም ብዬ የማይ መጥፎ ሰው አይደለሁም። ልጆችሽ የሚያድጉበትን አንቺም ሰርተሽ የምትገቢበትን ለቤተሰቡ የገቢ ምንጭ የሚሆነውን ሁሉ እንፈልጋለን በዚህ ምንም አይነት ፍርሀት አይግባሽ።ይህንን ጉዳይ ለህግ አሳውቀሽ አንቺ የምትበይው ወይም ልጆቹን የምታሳድጊበት ካጣሽ በእውነት እኔ ወገንሽ አይደለውም በዚህ ቃል እገባልሻለው ብዬ አበረታታዋት እና ተያይዘን ወደህግ ሄድን።

ታድያ ይህንን አይነት ታሪክ ስንቶቻችን ነን በልጅነታችን እንደ ተረት ተረት ስንሰማው ያደግነው??

እኔ በግሌ ከህፃንነቴ ደምሮ እየሰማው እድጌያለው ግን ምን ለውጥ አምጥቻለው??ትላልቅ ሰዎች ሰንሆን ይህንን ጉዳይ ብንችል ማስቀረት ባንችል መቀነስ አለብን ብለን የሰራነው ነገር ምንድነው?? አሁን እነዚህ ባደባባይ የተወራላቸው 101 ህፃናት፣ምንም ያልተወራላቸው ብዙ ሺህ ህፃናት እና ሴቶች የኛ የሁላችንም የቤት ስራዎቻችንን በአግባቡ ያለመወጣታችን ውጤቶች ናቸው። ይህንን የወይዘሮ ትንሳይን ታሪክ እንደ መንደርደሪያ አነሳሁት እንጂ ብዙ ተንሳይዎች እና ብዙ አቶ አየነዎች በየቤቱ አሉ። እንደ አቶ አየነው አይነት ሰው የኋላ ታሪኩ ቢጠና በአብዛኛው የዚህ ችግር መንስኤ ድህነቱ፣ሱሰኝነቱ፣ስርአት አልበኝነቱ የመሳሰሉት ሲሆኑ ይህ ደግሞ የአብዛኛው ሰው የጀርባ ታሪክ ነው። ታዲያ ይሄ ከሆነ የአብዛኛው ሰው ታሪክ ዛሬ ለምን ስራችንን ከታች አንጀምርም?? ለምሳሌ ግብረገብ በየትምህርት ቤቱ ልክ እንደ አንድ የትምህርት አይነት ተቀርጾ ለተማሪዎች ቢቀርብ፤ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች ካለችን ሰአት አጣበን ለልጆቻችን ጊዜ በመስጠት በጨዋታ፣በምክር፣በተረት እና በመሳሰሉት በሴቶች እና ህፃናት ጥቃት ላይ ብንሰራ ህፃናትን የሚንከባከብ እና ሴቶችን የሚያግዝ ትውልድ መፍጠር እንችላለን።

• በየቤታችን እና በማህበረሰቡ ውስጥ በስርአት እና በግብረገብ ያላሳደግናቸው ልጆች ናቸው ከፍ ሲሉ ሱሰኞች፣ጥቃት አድራሾች እና ሙሰኞች ሆነው የሚቀሩት። ታድያ እነዚህ እኮ የኔና የእናንተ ልጆች ናቸው።አንድ ሀገሬን እወዳለው የሚል ዜጋ ለሀገሬ ምን ላድርግላት ብሎ እራሱን ከጠየቀ መልሱ መጀመሪያ እራሱን የገዛ፤ለስራ ተነሳሽነት ያለው፤ለሰዎች ቅን አመለካከት ያለው ዜጋ ማበርከት መቻል ነው።ትላልቅ ኢንዱስትሪዎችን በምንገነባበት ካፒታል ትላልቅ እስር ቤቶችን መንግስት እንዲገነባ ማድረግ ሀገርን መግደል ነው። ምክንያቱም ለወጣቱ እና ለጎልማሳው የሚያስፈልገው እስር ቤት ሳይሆን የተለያዩ ኢንዱስትሪዎች ናቸው። እንደ ብለን ከተወለዱ ጨቅላ ህፃናት ስራችንን ከጀመርን እስር ቤቶቻችንን ዘግተን ኢንዱስትሪ የማናደርግበት ምንም ምክንያት የለም። ታላቁ መፀሀፍም "ልጅህን በመንገድህ ምራው ሲያድግም ከሱ ፈቀቅ አይልም"አይደል የሚለው?

• ከቀበሌ እስከ የህዝብ ተወካዮች ምክር ቤት ቅጣቱ ምን ይሁን እያልን ከከፍተኛ ቅጣት እስከሞት ብናስወስን የአቋም መግለጫ ብናወጣ ዛሬ በሰው ላይ ያወጣነው ቅጣት ነገ በየቤታችን ሊገባ ይችላል ያን ጊዜ ቀኑ ከሚጨልምብን ዛሬ ልጆቻችን ሚሚ እና ማሙሽ ላይ እንስራ። ነገ ደግሞ እነሱ ትልቅ ስራ ይሰራሉ።በተለይ አሳዳጊዎች እና አስተማሪዎች ህፃናት ፊት የምንሰራውን እና የምናወራውን ለይተን ካወቅን፤ነገ ለሚፈጠረው ትውልድ ብለን እራሳችንን የምንቆጣጠር ከሆነ በገንዘብ ከሚተመነው በላይ ሀገራችንን አገዝን ማለት ነው።

• አሁን ወገኖቼ የሆነው ሆኗል አጥፊው መቀጣት አለበት ነገር ግን በኔ አመለካከት ቅጣት ብቻውን በቂ ለውጥ ማምጣት አልቻለም።ድሮ ለሴት ልጆቻችን ስንፈራ የነበረውን ዛሬ ወንዶች ልጆቻችንም እየተደፈሩብን ነው።ድሮ ለጎረቤት፣ለዘመድ ልጆቻችንን አደራ ሰተን እንሄድ ነበር ዛሬ ደግሞ በአባቶቻቸውና በቅርብ ዘመዶቻቸው እየተደፈሩብን ነው ስለዚህ ይህንን ችግር ከስሩ ነቅለን ለመጣል ዛሬ በተወለዱ ጨቅላ ህፃናት ላይ የቤት ስራችንን እንጀምር፤ሴቷ ከኢኮኖሚ ጥገኝነት ተላቃ ችግሯን በአደባባይ ይዛ እንድትወጣ እናግዛት፣የተለያዩ ስልጠናዎችን እናዘጋጅላቸው፣አቅም የሌላቸው የመደፈር ጥቃት የደረሰባቸውን ቤተሰቦች የሚረዳ የበጎ አድራጎት ድርጅት እናቋቁም።

ይህንን አይነት ነገር ካደረግን ጥቃት አድራሾች ተደብቀው ወይም ተድበስብሰው አይቀሩም።ይህንን ለማድረግ ከመንግስት ወይም ከትላልቅ ባለሀብቶች መጠበቅ የለብንም ሁላችንም በየአቅማችን ባለድርሻዎች ነን።



አዘጋጅ ኤልና

ሁሉም ሰው ለማንኛውም ጥቃት እምቢ ማለት መቻል አለበት።በሴቶች ጥቃት ዙሪያ እየተሰባሰበ ያለውን ፊርማ ከታች ያስቀመጥነውን ሊንክ በመንካት ሁላችሁም እንድትፈርሙ እና አጋርነታችሁን እንድታሳያዩን በማክበር እንጠይቃለን።እናመሰግናለን

ለመፈረም ይህንን ይጫኑት

የግዮን ተረቶች ለልጆች





ሰላም ልጆች እንዴት ናችሁ ይህንን ታሪክ የምነግራችሁ ሃቆፓቶራድ አባላስሁ፡፡ ጠንካራ እና ጎበዝ ስለሆንኩ ምድር ላይ በፊትም ወደፊትም የሚሆነውን እንዳይ እና እንድመዘግብ የሚያስችል አስማት አለኝ፡፡ልጆችን በጣም ስለምወድ እስከዛሬ ለማንም ያልነገርኩትን እና መዝግቤ ያስቀመጥኩትን ብዙ ታሪክ ለናንተ እነግራቹሀለው፡፡ ታድያ የምነግራችሁን በጥሞና እያዳመጣችሁ በልቦናችሁ መመዝገብ ይኖርባቹሀል፡፡

በድሮ ዘመን ሳሌም በሚባል ግዛት የሚኖር አንድ ታላቅ ንጉስ ነበር ስሙም መልከጼዴቅ(ጌራ) ይባላል፡፡ መልከጼዴቅ በህዝቡ የሚወደድ እና ሀይለኛ ንጉስ ነበር እሱም ሰባት ልጆች ነበሩት ከነሱም ውስጥ ለንግስና የታሰቡት ወንዶቹ ሲሁኑ ኢትኤል፣ቀራሚድ እና ማልኤል ይባላሉ፡፡

እነዚህ የሚተሳሰቡና የሚዋደዱ ቤተሰቦች በፍቅር እና በደሰታ ሲኖሩ ሲኖሩ ከእለታት በአንዱ ቀን መልከጼዴቅ እንቅልፉን ለመተኛት አልጋው ላይ ቁጭ ብሎ ሳለ አሽከሮቹ መልዕክት እንደተላከለት ነግረው አንድ ደብዳቤ ይሰጡታል እሱም ደብዳቤውን ከፍቶ ሲያነብ ከአባቱ ከናምሩድ የተላከ መልዕክት እንደሆነ ተረዳ መልዕክቱም እንደዚህ ይላል ‹‹ልጄ መልከጼዴቅ ሰጤናህ እንደምን አለህ እኔ በጣም ደና ነኝ፡፡ ልጅህ ኢትኤልን ወደ ግዮን ወንዝ ላከው በዛ ያለው ህዝብ አስተዳዳሪ ያስፈልገዋል፡፡ኢትኤል ወደ ግዮን ወንዝ በመሄድ ስሙን ኢትዮጵ ተብሎ ይንገስ፡፡››ይላል፡፡ ኢትኤል የመልከጼዴቅ የመጀመሪያ ልጅ ሲሆን በጣም ጠነካራ፣ጎበዝ፣ወላጆቹን የሚያከብር እና ሰዎችን መርዳት የሚወድ ልጅ ነበር፡፡

መልከጼዴቅ መልዕክቱን እንብቦ እንደጨረሰ ትንሽ ካሰበበት ቡኻላ ልጁ ኢትኤልን ከመኝታ ቤቱ በማስጠራት ‹‹ልጄ ዛሬ አያትህ አንድ ትዕዛዝ እንድሰጥህ መልዕክት ልኮብኛል፤ወደ ግዮን ወንዝ በመሄድ ስምህ ኢትዮጵ ተብሎ ንግስና ይሰጥሀል እዛም ያለው ህዝብ በስነስርአቱ የተመሰገነ፣አምላኩን የሚፈራ ቢሆንም ጥሩ አስተዳደር ስለሚያስፈልገው አንተም በባህሪህ የተመሰገንክ በመሆንህ አንተን መርጠን ለመላክ ወስነናል ስለዚህ ልብስህን አዘጋጅ ከሁለት ቀን ቡኻላ ትሄዳለህ፡፡››አለው፡፡ ኢትኤል ታናናሽ ወንድሞቹን እና እህቶቹን በጣም ይወዳቸው ስለነበር ተለይቶ ለመሄድ በጣም ከብዶት ነበር ቢሆንም ግን የአባቱን ትዕዛዝ ማክበር ስላለበት በ ሁለት ቀን ልብሱን አዘጋጅቶ ወደ ግዮን ወንዝ ጉዞ ለማድረግ ዝግጅቱን ጨረሰ፡፡





በመጨረሻው የሸኝቱ ቀን አያቱ ናምሩድ ሲሰናበተው መጣ:: ኢትኤል ሁሉንም ቤተሰቦቹን ተሰናብቶ አያቱ ናምሩድን ሲሰናበት ናምሩድም ሁለት ትላልቅ ስጦታዎችን ሰጠው የመጀመሪያው በ ቆ ቅርፅ የተሰራ አስማተኛ በትር ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ እኔ ፅፌ ስትውልዱ ያስቀመጥኩትን እናንተ‹ መፀሀፈ ኃቆፓተራድ ብላችሁ የምትጠሩት የአለም ጥበብ ሁሉ የተቀረፀበትን ትልቅ መፅሀፍ ነው::ኢትኤልም በሁለቱ ስጦታዎች በጣም ተደስቶ አያቱን አመስግኖ ከብዙ አሽከሮች እና ወታደሮቹ ጋር ወደ ግዮን ወንዝ ጉዞውን ቀጠለ::



የኢትኤል ወታደሮች በጣም ጎበዝ ሲሆኑ ከአንበሳ ቆዳ የተሰራ ጦር፣ከቅርሳ ወይም የባህር አንበሳ ተብሎ ከሚጠራ አውሬ የተሰራ ጋሻ እና ቅንዝፍ ተብሎ ከሚታወቅ መአድን የተሰራ ሰይፍን ታጥቀው ነበር::
ኢትኤል እና ወታደሮቹ እያወሩ እና እየዘመሩ ብዙ መንገድ ከተጓዙ ቡኻላ ቀኑ ጨለምለም ሲል ለማረፍ ወደ አንድ ጫካ ገቡ:: ጫካው ብዙ አራዊት ያለበት ሲሆን በጣም አሰፈሪ ነበር:: ወደ ጫካው ውስጥ ገብተው የሚተኙበት ቦታ በማፈላለግ ላይ ሳሉ ብዙ የአንበሳ መንጋዎች በዙሪያቸው ከበቡዋቸው:: የኢትኤል ወታደሮችም አንበሳዎቹን ለመግደል ጦራቸውን እና ሰይፋቸውን ሲያዘጋጁ ኢትኤል ግን እንስሳትን በጣም ስለሚወድ እንዳይገሉዋቸው አስጠነቀቃቸው እና ወደ አንበሶቹ አለቃ ዞሮ ‹‹እኛ መንገደኞች ነን ልንጎዳችሁ አልመጣንም እናንተም እንድትጎዱን አንፈልግም::››አለው:: አንበሳውም በጣም በመገረም ‹‹ቆይ አንተ እንዴት አትፈራም??ደግሞ ሰው ሆነህ እንዴት የአንበሳ ቋንቋ መናገር ቻልክ??›› ብሎ ጠየቀው:: ኢትኤልም በጁ የያዘውን የቆ በትር እያሳየው ‹‹ይሄ አስማተኛ ዱላ ከአያቴ የተሰጠኝ ስጦታ ነው::እሱን በጄ እስከያዝኩ ድረስ የፈለኩትን ሁሉ ማድረግ ስለምችል ማንንም አልፈራም ::›› አለው አንበሳውም በጣም ተገርሞ ‹‹የነገርከኝ ነገር እውነት ከሆነ በጣም ይገርማል አያትህ በጣም ብልህ ሰው ነበር ማለት ነው::›› አለው በመቀጠልም‹‹ለማንኛውም እኛ የማትጎዱን ከሆነ ልንጎዳችሁ አንፈልግም፤ሰዎች እንስሳትን የሚጎዱ መጥፎዎች ስለሚመስሉን ነው ቀድመን የምንበላቸው::›› አለው ኢትኤልም ‹‹እኛ ይህንን ጫካ ለዛሬ ማደሪያ ብቻ ነው የምንፈልገው ነገ መንገዳችንን እንቀጥላለን::››አለው አንበሳውም መንጋዎቹን ሰብስቦ ወደመጣበት ተመለሰ:: ኢትኤል እና ወታደሮቹም እሳት አንድደው የያዙትን ስንቅ እየተጨዋወቱ ተመገቡና እዛው ጋር አንጥፈው ተኙ::
በዚህ መልኩ በየጫካው እያደሩ ለአስር ቀናት ከተጓዙ ቡኻላ ወደ ግዮን ወንዝ እየተቃረቡ መጡ::ወደግዮን ወንዝ ለመድረስ የአስራ አንደኛ ቀን ጉዟቸውን ለማድረግ ሲጀምሩ ግን ያላሰቡት ሽፍታ በመንገዳችው አጋጠማቸው::ሽፍታዎቹም የኢትኤልን ንብረት እና ስንቅ ሁሉ ለመዝረፍ ፈልገው ስለነበር ጦራቸውን ደቅነው ተጠጓቸው:: ኢትኤልም በ ግዮን ወንዝ አከባቢ የሚኖሩ ሰዎች መስለውት በግዕዝ ቋንቋ ያዋራቸው ጀመር:: ሽፍታዎቹ ግን ከሌላ አከባቢ የመጡ ወንበዴዎች ስለሆኑ የግዕዝ ቋንቋ መናገር አይችሉም ነበር::





ኢትኤልም ቋንቋቸውን ስለማያውቅ ግራ ተጋብቶ እያያቸው እያለ የሽፍታዎቹ አለቃ በምልክት ኢትኤል በእጁ የያዘውን በትር እንዲጥል ነገረው፤ ኢትኤልም በትሩን ከጣለ አስማቱን መጠቀም ስለማይችል በትሩን አልጥልም አለ የሽፍቶቹ አለቃም በጣም ተናዶ ኢትኤልን ለመውጋት ጦሩን ወረወረው ኢትኤልም በትሩን በመጠቀም ጦሩ አየር ላይ ሳይንቀሳቀስ እንዲቆም አደረገው ሽፍቶቹ ሳይም ጉዳት ማድረስ ስላልፈለገ በቦርሳው ከያዘው እፀ-መሰውር ተብሎ ከሚታወቅ እና ሰዎች በአይን እንዳይታዩ ከሚያደርግ ቅጠል ለወጣደሮቹ ትንሽ ትንሽ ሰጣቸው ወታደሮቹም ቅጠሉን ጥብቅ አድርገው ሲይዙት የማይታዩ ሆኑ ሽፍታዎቹም ኢትኤል እና ወታደሮቹ የሚያደርጉትን ሁሉ በመገረም በማየት እየሳቁባቸው ነበር፤ወታደሮቹ ከአይናቸው ሲሰወሩባቸው ግን በጣም ደነገጡ ኢትኤልም በጁ የያዘውን በትር በመጠቀም በአየር ላይ እየተንሳፈፈ ከሽፍታዎቹ በጣም ርቆ ሄደ። የተሰወሩት ወታደሮችም ለኢትኤል ይታዩት ስለነበር እነሱ የሚሄዱበትን እየተከተለ ሲንሳፈፍ ቆይቶ በመጨረሻም አንድ ጫካ ጋር አገኛቸውና ተቀሳቅሰው ጉዟቸውን ቀጠሉ።ሽፍታዎቹም ኢትኤል ይሄ ሁሉ አስማት እያለው እንዴት ጉዳት አሳደረሰብንም ብለው በኢትኤል ብልሀት እና ደግነት ተገርመው እያመሰገኑት መንገዳቸውን ቀጠሉ።

ኢትኤል እና ወታደሮቹ ቀኑን ሙሉ ሲጓዙ ውለው ወደ አመሻሽ ላይ ግዮን ወንዝ አቅራቢያ ደረሱ ኢትኤልም በወንዙ ውበት በጣም ተገርሞ ረጅም ሰዓት ወንዙ ን በማየት ካሳለፈ ቡኻላ እንደውም የንግስና መቀመጫዬን የማሰራው እዚህ ወንዝ ጋር ነው ብሎ ትልቅ የድንጋይ ዙፋን ከወንዙ ጎን ለማሰራት እቅድ ያዘ።

ወታደሮቹንም ወደህዝቡ በመላክ አዲስ ንጉስ ስለተሾመላቸው በአደባባይ ሰልፍ እንዲወጡና እናዲቀበሉት አስነገረ የግዮን ህዝብ ንጉስ ሲፈልጉ ስለነበረ እና የኢትኤልንም ዝና ስለሚያውቁ በደስታ ተሞልተው ወደ አደባባይ ለመውጣት ቀጠሮ ያዙ። በቀጠሮው ቀንም ኢትኤል እንዳሰበው የድንጋይ ዙፋኑን በግዮን ወንዝ ጎን አሰርቶ እያቱ በተናገሩት መሰረት ስሙ ኢትዮጵ ተብሎ ነገሰ። ኢትዮጵም ያሰብትን ቦታ በአጠቃሳይ ኢትዮጲያ ብሎ በመሰየም ከህዝቡ እና ከሰራዊቱ ጋር በደስታ እና በፍቀር መኖር ጀመረ።

ይህንን ትረካ በድምፅ ለማግኘት ይሕንን ይጫኑት



ልጆች ከዚህ ተረት እንዳያችሁት ኢትኤል የአያቱን ምክር በመስማቱ፣በመታዘዙ፣እንስሳትን በመውደዱ እና ለሰዎች ባለው ቀና አስተሳሰብ የተነሳ ብዙ ጥበብ እና የራሱ የሆነ ሀገር ተሸልሟል።እናንተም ለወላጆቻችሁ በመታዘዝ፣ጓደኞቻችሁን በመውደድ፣እንስሳትን ባለመጉዳት እና አዳዲስ ነገርን ለማወቅ በመጣር ጎበዝ ልጆች መሆን ይጠበቅባቹሀል።

 ሰኔ ፲፪ / ፳፻፲፪



ANKH

ጤነኛ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ሰላም ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ፍቅር ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ተወዳጅ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
አመስጋኝ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ቅን ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
አስተዋይ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ጠንካራ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ባለፀጋ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ድንቅ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!

"የዝግጅት ክፍሉ
ለማንኛውም አስተያየት እና አብሮ ለመስራት አይከኖቹን ይጫኑ !"

ተናፋቂ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ሰራተኛ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
አሸናፊ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
አንባቢ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ንቁ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ታላቅ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ተሰእኖፈጣሪ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ለጋስ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
አማኝ ስላደረከን እናመሰግንሀለን
ደስተኛ ስላደረከን እናመሰግንሀለን

ጤነኛ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ሰላም ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ፍቅር ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ተወዳጅ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
አመስጋኝ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ቅን ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
አስተዋይ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ጠንካራ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ባለፀጋ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!
ድንቅ ስላደረከን እናመሰግንሀለን!

Contact
michatel

Contact
Teweday

Contact
Yeab

/Graphics
+251 910 827 842
+251 940 109 912